อนุสรณ์ แม่ชี คำนวน ภักดี
๔ เมษายน ๒๕๕๓

พระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ

แม่ชี คำนวน ภักดี

วันที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๓

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ

แม่ชี คำนวน ภักดี

ณ เมรุพิเศษ วัดพุทธบูชา อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์

๔ เมษายน ๒๕๕๓



แม่ชี คำนวน ภักดี

ชาตะ ๔ มีนาคม ๒๔๕๗

มรณะ ๓ เมษายน ๒๕๕๒

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๘๔๗๕

สำนักพระราชวัง

๑๗ มีนาคม ๒๕๕๓

พระราชทานเพลิงศพ นางคำนวน ภักดี เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดพุทธบูชา อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์

<u>วันอาทิตย์ที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๓</u> เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

คมกฤษ/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางคำนวน ภักดี เพื่อทราบ ติดต่อขอรับหีบเพลิงพระราชทานที่กองพระราชพิธี สำนักพระราชวังไปปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพคุณแม่ชี คำนวน ภักดี เป็นกรณีพิเศษ ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุด แก่ผู้วายชนม์และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของคุณแม่ชีคำนวน ภักดี ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติอันสูงส่งยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้า ผู้เป็นบุตร ธิดาและหลานๆ ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาส กราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้ เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพสิ่งสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

ครอบครัวภักดี

มารดาบิดาคือพระพรหมของบุตร

คำว่าพ่อ-แม่ เป็นคำศักดิ์สิทธิ์ เราพูดถึง กล่าวขาน พูดแล้วพูดอีก มากเท่าใดก็ไม่รู้จักเบื่อ ยิ่งพูดก็ยิ่งชื่นใจ คำสองคำนี้เป็นคำที่มีอำนาจ เพียงแต่มือท่านแกว่งไกวเปลเท่านั้น ก็ยังมีอานุภาพทำให้โลกสั่นสะเทือน ต่อให้ผู้ปกครองมีอำนาจเป็นเจ้าทวีปและทะเล ซึ่งเก่งกล้าสามารถเอาชนะข้าศึกได้ในสมรภูมิ ก็หาเอาชนะมือแกว่งไกวเปลของแม่ไม่ได้ เพราะมือแกว่งไกวเปล เป็นมือที่มีพลังอยู่เหนือกฎเกณฑ์การบังคับบัญชาของโลก เอาชนะใจคนและพลโลกได้อย่างไม่มีการกลับมาแพ้อีกได้

อันว่า แม่ นั้น เป็นคำเรียกขาน พยางค์เดียว เป็นคำเรียกที่สั้น คู่กับคำเรียกว่า “พ่อแม่” จึงเป็นคำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์มีมนต์ขลังในทางที่จะก่อให้เกิดการยกย่อง เทิดทูน บูชา สักการะ อบอุ่นชื่นใจแก่ผู้เรียก และแก่ผู้ถูกเรียก เป็นการให้เกียรติอันสูงส่งยิ่ง แม้จะเป็นคำสั้นๆ ก็ตามที

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงความสำคัญเกี่ยวกับแม่ไว้หลายแห่ง บางแห่งก็ทรงแสดงถึงพ่อ แม่ ควบคู่กันไป บางแห่งก็ ตรัสเฉพาะ คำว่า แม่ คำเดียว ดังเช่นใน โสณนันทชาดก ได้กล่าวถึงท่านโสณนันทบัณฑิตบรมโพธิสัตว์ ได้ประกาศถึงบุญคุณของพระมารดาไว้ ในฐานะที่สำคัญหลายประการ เช่น



๑. **แม่** เป็นพระพรหมของบุตร คำว่าพระพรหมในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ตรัสว่า มี ๔ หน้า คำว่าหน้าในที่นี้หมายถึงหน้าที่ ที่มีต่อลูก หน้าที่ของแม่ที่ถือว่าเป็นพรหม คือ ท่านมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หน้าเมตตา คือรักลูก ดุจดวงตาและดวงใจ หน้ากรุณา คือความสงสาร เห็นอกเห็นใจลูก หน้ามุทิตา ยินดีต่อลูก ไม่อิจฉาริษยาลูกเมื่อลูกได้ดี หน้าอุเบกขา รู้จักวางเฉยวางตน วางใจเป็นกลาง ไม่เหยียบย่ำซ้ำเติม ยามที่ลูกได้กระทำการใดๆ ผิดพลาด

๒. **แม่** เป็นบุรพเทพ คำว่า บุรพเทพ ก็คือ เป็นเทวดาของลูก วิสัยของเทวดา คือให้อภัย ไม่ถือโทษ โกรธแค้น ในความผิดพลาดที่ลูกมีต่อพ่อ แม่

๓. **แม่** เป็นบุรพาจารย์ คือครูคนแรกของลูก

๔. **แม่** เป็นอาหุไนยบุคคล คือเป็นพระอรหันต์ของลูก คำว่าอรหันต์ มี ๒ อย่าง คือ อรหันต์ของลูกคือพ่อแม่ ยังมีกิเลสอยู่ อรหันต์ของโลก ได้แก่ พระอริยะ ที่กำจัดกิเลสได้สิ้นเชิง

๕. **แม่** เป็นอนุกัมปกา คือผู้อนุเคราะห์ลูกสงเคราะห์ลูก เสียสละทุกอย่างเพื่อลูก ไม่มีหวงแหน แม้แต่เลือดในทรวงยังรองให้ดื่มได้(กลั่นเป็นน้ำนมให้ลูกดื่มกิน)

๖. **แม่** เป็นโลกทัสเสตา ได้แก่แสดงให้ปรากฏ อะไรที่ลูกควรรู้ ควรดู ควรเห็น ควรเป็น แม่ไม่ปิดบัง แสดงให้ลูกได้รู้ได้เห็น



ได้ศึกษาได้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ควรรู้ควรเห็นทั้งสิ้น

๗. **แม่** เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่ลูก ร้อนมาก็เย็น หนาวมาก็อุ่น ที่ไหนเล่าจะอบอุ่นเท่าอ้อมอกของแม่ วงตักของพ่อ

๘. **แม่** เป็นยอดกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนที่แสนดี ไม่ทรยศ ไม่หักหลัง ไม่อิจฉาริษยา ยามใดที่ลูกสุขแม่ก็ปลื้มใจ ยามใดที่ลูกมีทุกข์ แม่ก็ปลอบใจ ให้กำลังใจ

๙. **แม่** เป็นที่ปรึกษา คอยแนะนำให้ลูกทำ นำให้ลูกดู ชี้ทางถูกทางผิดให้ลูกได้รู้

๑๐. **แม่** เป็นทนายความ ผู้ใดใครมาหมิ่นแคลน ท่านก็จะเจ็บแค้นเถียงแทนแก้ต่างให้แก่ลูก เพื่อให้ลูกมีชัยชนะ

๑๑. **แม่** เป็นแพทย์เป็นพยาบาล เหมือนแพทย์พยาบาลประจำตัวของลูก

๑๒. **แม่** เป็นนายธนาคารของลูก ไม่มีเงินฝาก ก็เบิกได้ เบิกได้ทุกเวลาไม่มีกำหนด หมดก็เบิกได้กลางคืนดึกดื่นก็เบิกได้ ไม่มีดอกเบี้ยไม่ต้องเขียนใบเบิกก็เบิกได้

๑๓. **แม่** เป็นจราจรของลูก คอยจัดเส้นทางการจราจรเส้นทางเดินของชีวิตให้ลูก แก้ปัญหาการติดขัดต่างๆ ให้แก่ลูก และตีกรอบให้ลูกวิ่งถูกทาง

๑๔. **แม่** เป็นเข็มทิศ ชี้ทางดีงาม ชี้ทางถูกชี้ทางผิด ชี้ทาง



สว่างให้แก่ลูก และนำทางเดินให้ถูกต้อง ดีงาม เพื่อให้ลูกได้เดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางโดยปลอดภัย

๑๕. **แม่** เป็นท้าวจตุโลกบาล ทำหน้าที่ปกป้องคุ้มครองภัยอันตราย ที่จะมาจากทิศ ทั้ง ๔ ดังเช่น ท้าวธตรฐ ป้องปก ท้าววิรุฬหกบริรักษ์ ท้าววิรูปักษ์ ป้องกัน ท้าวเวสสุวรรณ รักษา ซึ่งมีหน้าที่ดูแลประจำทิศทั้งสี่ของประเทศชาติบ้านเมืองดุจเดียวกัน

สรุปความว่า ชีวิตของแม่ชี คำนวน ภักดี เป็นดังเช่นแม่ต่างๆ ตาม ที่ได้กล่าวมาแต่ต้นครบถ้วนทุกประการ การที่ลูกๆ ทุกคนได้มาอนุสรณ์ถึง พระเดชพระคุณของท่าน ได้พร้อมใจกันจัดงานไว้อาลัยยามที่ ท่านได้จากไปอย่างไม่มีวันกลับ ด้วยการเสนอขอพระราชทานเพลิงเป็นกรณีพิเศษ เพื่อเผาสรีระของท่าน เพื่อยกย่องเกียรติคุณของแม่ให้สูงให้มีเกียรติได้อย่างดียิ่งเป็นงานที่ลูกๆ หลานๆ จัดเพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อบุพพการีชน จึงนับได้ว่า คุณแม่ชี คำนวน ภักดี มีลูกที่ดี เป็นอภิชาตบุตร มีญาติมิตรที่ดี มีบริษัทบริวารที่ดี คุณแม่ชี คำนวน ภักดี จึงได้รับการตอบสนอง ปฏิการะตอบจากลูกๆ หลานๆ ญาติสนิท มิตรสหาย มาร่วมงานมากเป็นพิเศษจริงๆ

ขออำนาจกุศลผลบุญ ที่ลูกหลาน ญาติสนิท มิตรสหายได้พร้อมใจกันบำเพ็ญให้เป็นไปด้วย ความเคารพ ความรัก ความนับถือ บูชาสักการะ จงเป็นกุศลผลบุญส่งไปถึงดวงวิญญาณของคุณแม่ชี คำนวน ภักดี



เพื่อให้สำเร็จเป็นปัตตานุโมทนามัยกุศล เพิ่มพูนสุขสมบัติยิ่งๆ ขึ้นไป ตามควรแก่คติวิสัยใน สัมปรายภพจงทุกประการเทอญ

พระครูพุทธบาล (พระดร.พนมศักดิ์ ภักดี) หลวงพ่อจิ๋ว

หัวหน้าพระธรรมทูตไทย ประจำประเทศอินเดีย-เนปาล(ธ)

เจ้าอาวาสวัดป่าพุทธคยา (ต้นพระศรีมหาโพธิ์) ประเทศอินเดีย

ประธานก่อตั้งวัดป่าธรรมชาติ จ.ชลบุรี

ประธานก่อตั้งวัดป่าธรรมชาติ จ.เชียงใหม่

ประธานก่อตั้งวัดป่าธรรมชาติ LA USA

ประธานก่อตั้งวัดป่าธรรมชาติ เมืองชิคาโก อิลินอย USA

ประธานก่อตั้งวัดป่าพุทธยาน เมือง Houston รัฐ Texas USA

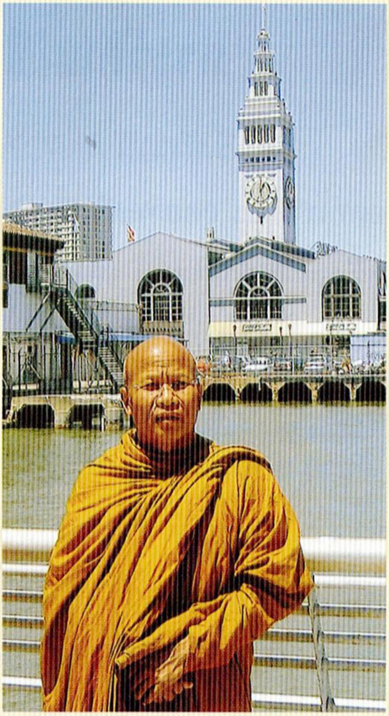


ประวัติแม่ชี คำนวน ภักดี

แม่ชี คำนวน ภักดี เป็นผู้มีจิตใจ โอบอ้อมอารี และมีความอดทน วิริยะ อุตสาหะอีกทั้งเป็นผู้มีจิตใจเป็นบุญกุศล และ เลื่อมใสศรัทธา ในคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า เป็นอย่างมากดังนั้น ในการอบรมเลี้ยงดู บุตร-ธิดา ของท่าน จึงเน้นให้ บุตร-ธิดา เป็นคนดี และปฏิบัติตน เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ดังปรากฏว่าบุตร หลานของท่านได้บวช เป็นพระภิกษุสงฆ์ ปฏิบัตตนอยู่ภายใต้ร่มผ้ากาสาวพักตร์ เป็นจำนวน ๗ องค์ ประกอบด้วย ๑) พระครูพุทธบาล (พระดร. พนมศักดิ์ พุทธญาโณ) เจ้าอาวาสวัดป่าพุทธคยา ประเทศอินเดีย ประธานหัวหน้าพระธรรมฑูต ประจำประเทศอินเดีย เนปาล (ธ) ๒) พระประสิทธิ์ รตนญาโณ ๓) พระยอน ยทิโก และหลาน ๔ องค์ ประกอบด้วย ๑) พระพิเชษฐ์ พนฺธมุตฺโต เจ้าอาวาสวัดพุทธบูชา จ.บุรีรัมย์ ๒) พระศิราวุฒิ จิรวุฑฺโฒ เจ้าอาวาสวัดป่าธรรมชาติ จ.เชียงใหม่ ๓) พระสุรชัย ธมฺมวโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดป่าธรรมชาติ จ.เชียงใหม่ ๔) พระอำนาจศักดิ์ กนฺตธมฺโม ส่วนตัวแม่ชีคำนวน ภักดี เป็นผู้มีจิตใจ ใฝ่ในธรรม ได้ออกแสวงบุญ ปฏิบัติธรรม ในสำนักต่างๆ จนเข้าใจในหลักธรรมอย่างแจ่มแจ้ง จึงได้ตัดสินใจ บวชชี ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ประเทศอินเดีย ถือประพฤติปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา อย่างเคร่งครัดมาโดยตลอด จนถึงวัยชรา ด้วยการที่ท่านเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ จึงทำให้ท่านเป็นผู้มีสติดี และหลัง



จากนั้น ท่านก็ป่วยด้วยอาการอ่อนเพลีย หายใจไม่สะดวก บุตรธิดาจึงนำท่านเข้ารักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลประโคนชัยหลังจากได้รับการรักษาแล้ว แพทย์ได้ให้กลับบ้าน จนกระทั่งวันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๙ น. ท่านก็ได้จากบุตร-หลาน-ญาติ-พี่น้องและผู้ที่คุ้นเคยไปด้วยอาการสงบ อย่างไม่มีวันกลับ สิริอายุได้ ๙๕ ปี ๑ เดือน



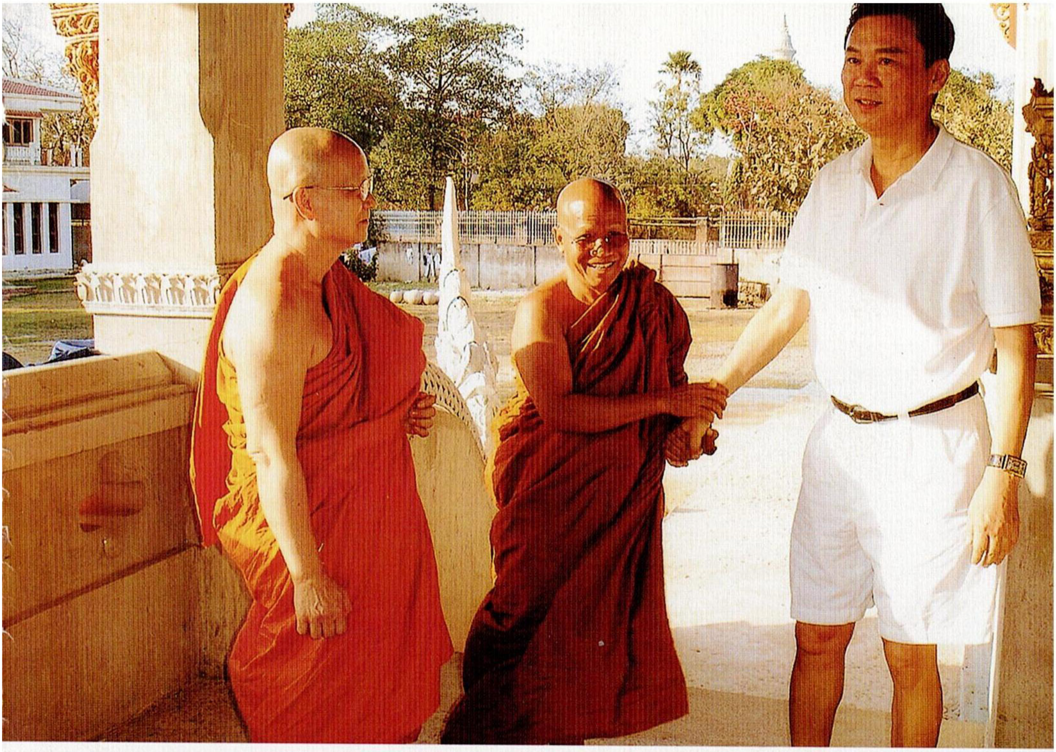
















อุโบสถวัดป่าพุทธคยา ประเทศอินเดีย พระครูพุทธบาล (อาจารย์จิ๋ว) จัดสร้าง



อาลัยแม่

ขอกราบเท้าของแม่ที่แน่นิ่ง　　หัวใจลูกดำดิ่งจากยอดผา
กุมมือแม่แนบไว้ในอุรา　　ธารน้ำตาหลั่งรินแทบสิ้นใจ

ขอกอดแม่เอาไว้ในโอกาส　　แม้ไม่อาจรับรู้ลูกอยู่ใกล้
ระลึกถึงคุณมารดาผู้ลาไกล　　คือพระในใจลูกอยู่ทุกคราว

มือคู่นี้ที่เลี้ยงดูให้อยู่รอด　　เคยสวมกอดลูกไว้เมื่อไข้หนาว
ตักนี้เคยหนุนหลับเมื่อนับดาว　　ทั้งสองเท้านำลูกไปให้เป็นคน

ภาพที่แม่จะสิ้นลงอยู่ตรงหน้า　　ปรารถนาจะหยุดรั้งยังสับสน
จะให้แม่ไม่สบายหรือทุกข์ทน　　เสียงทุกคนรอบข้างต่างระบาย

วันที่แม่เต็มใจให้กำเนิด　　แสนประเสริฐลูกได้เกิดอย่างเฉิดฉาย
แต่วันนี้ลูกไม่อยากให้แม่ตาย　　ลูกใจร้ายหรือเปล่ายังเฝ้าตรม

คิดถึงความตามหลังครั้งวันเก่า　　เมื่อวัยเยาว์ยิ่งทำให้ใจขื่นขม
สิ่งที่แม่มอบให้ล้วนชวนชื่นชม　　ลูกระทมทดแทนแม่แต่น้อยไป

แม่เคยหวีผมให้ก่อนไปส่ง　　เสื้อก็รีดจีบคงให้ตรงไว้
พาไปเรียนเขียนอ่านขับขานไป　　หน้าหนาวได้ใส่เสื้อหนาล้วนผ้านวม

ส่วนลูกหวีผมให้ใจจะขาด　　เสื้อสะอาดซื้อใหม่ให้แม่สวม
กลัวว่าแม่จะหนาวลมห่มผ้านวม　　น้ำตาท่วมท้นมาเป็นอาจิณ



แม่เหนื่อยมามากมายจนกายล้า ลูกสัญญาไม่ทำให้ต้องถวิล
จะไม่ร้องฟูมฟายให้ได้ยิน น้ำตารินรดมือแม่แค่เบาเบา

ถึงจะกลั้นเสียงร้องยังก้องอยู่ ด้วยรับรู้แม่จากไปใจลูกเฉาทุก
สัมผัสจะห่างเหินเกินบรรเทา เหลือแต่เงาในรูปถ่ายไว้ให้ดู

วันที่ลูกนอนเปลไกวในผ้าอ้อม เสียงเพลงกล่อมที่แม่ร้องยังก้องหู
ปลาตะเพียนแขวนไว้ให้ลูกดู ลูกหลับอยู่กล้วยุงกัดยังพัดวี

แต่คืนนี้แม่ต้องนอนในเปลไม้ เสียงสวดมนต์กล่อมใจให้แม่นี้
พร้อมพวงหรีดแขวนไว้ด้วยไมตรี ของผู้ที่มาเคารพอย่างครบครัน

ขอพระพุทธนำท่านไปในธรรมะ ขอพรพระส่งท่านไปถึงสวรรค์
ขอพรเทพทุกพระองค์ทรงสุบรรณ รับแม่ฉันไว้สวมกอดตลอดไป

ครั้งที่ลูกเดินทางไกลยังไม่กลับ แม่ไม่หลับนับเวลามาตอนไหน
เตรียมข้าวปลารออยู่แม่รู้ใจ ลูกหลับได้แม่จึงกลับเข้าหลับนอน

แม่อย่าห่วงกังวลลูกคนนี้ ทุกวลีลูกจะจำที่พร่ำสอน
ขอให้แม่หลับตาแม้อาทร แล้วพักผ่อนนอนเถิดหนาอย่าจาบัลย์

ครั้งนี้แม่เดินทางไกลอยากไปส่ง ให้แม่ตรงขึ้นสู่สรวงสวรรค์
แต่ไม่นานลูกจะตามไปพบพาน กราบแทบเท้าของท่านบนดาวดึงส์



รักอาลัย...แม่ชี คำนวน

สิ้นพฤกษ์โพธิ์ แผ่กิ่งได้พิงร่ม สิ้นพระพรหมในบ้านสอนหลานเหลน
สิ้นเสาหลักหักกร่อนร่างนอนเมรุ ไปตามเกณฑ์แห่งชะตาเหลืออาวรณ์

ขอร่วมฝากความเสียใจไว้ตรงนี้ ในวันที่ เสาหลักแม่พักผ่อน
จงเพียรสร้างกุศลบุญเป็นทุนรอน ส่งท่านจรเมืองแมนทดแทนคุณ

ขอขอบคุณแม่ชีในครานี้ ยามชีวีหม่นไหม้ ได้นำหนุน
คอยปลอบขวัญยามหวั่นไหวใจการุญ แสนอบอุ่นทุกครั้งพลังใจมี

ด้วยอาลัยในรักจากลูกหลาน ขอส่งผ่านบทกลอนอักษรศรี
ขอให้ดวงวิญญาณแม่ไปดี จงรับรู้ ถึงสิ่งที่ ลูกสื่อไป

ขออำนาจทุกสิ่ง ที่ศักดิ์สิทธิ์ ทั่วสารทิศ ดลบันดาลประทานให้
แม่ไปดีสู่สวรรค์ ครรลาไลย ในภพใหม่ ไร้ห่วง หมดบ่วงกรรม

ด้วยความดี ที่แม่สร้างไม่สิ้นสูญ ทั้งเพิ่มพูน ยั่งยืน และชื่นฉ่ำ
ดุจน้ำทิพย์ อุ่นล้อม ได้น้อมนำ ลูกจึงจำ ใส่จิต คิดคำนึง

แม้ร่างกาย แตกดับ ลาลับแล้ว แต่ความดี แม่ เพริศแพร้ว ให้คิดถึง
ประทับกลาง ใจลูก ปลูกฝังตรึง แม่คือหนึ่ง เหนือสิ่งใด ไปนิรันดร์



ระลึกพระคุณแม่

อันพระคุณของแม่ที่มีแก่บุตร นั้นมากสุดจะประมาณเกินขานไข
ไม่อาจเปรียบเทียบได้กับสิ่งใด มีเพียงใจลูกระลึกสำนึกคุณ

ลูกไม่มีสิ่งใดอาจแทนทด พระคุณแม่ได้หมดที่เกื้อหนุน
เป็นผู้ให้ตลอดมาด้วยการุณย์ น้ำนมอุ่นจากอกกอดกกมา

ลูกเติบโตได้ดีชีวีเลิศ ด้วยความรักสุดประเสริฐของแม่หนา
มีโอกาสได้ขีดเขียนเรียนวิชา มีอนาคตก้าวไกลเพราะใครกัน

ยามแม่พรากจากไปไกลสุดฟ้า ดวงวิญญาสถิตไหนใจโศกศัลย์
แสนห่วงหาอาลัยรักผูกพัน อยากให้วันหวนคืนมาชื่นชม

แต่ไม่อาจเป็นได้ดังใจคิด ฟ้าลิขิตโชคชะตาพาขื่นขม
ทำได้เพียงอธิษฐานมือประนม ศีรษะก้มกราบแนบแทบสุธา

ขออุทิศต้นทุนบุญกุศล บันดาลดลให้สมมาตรปรารถนา
นำดวงจิตวิญญาณแม่สู่มรรคา พ้นจากทุกข์ทรมาตลอดไป

ขอให้ดวงวิญญาณของแม่ชีคำนวน สถิตยังสรวงสวรรค์ครรลาไลย
ขออโหสิกรรมต่อกรรมใด หมดห่วงใยสุขสงบในสมปรายภพเทอญ



ระลึกพระคุณแม่

อันพระคุณของแม่นี้มีใดเปรียบ เอาฟ้าเทียบมหาสมุทรสุดไพศาล
มิอาจกล่าวได้หมดสุดประมาณ ทั่วโลกขานแม่เป็นเช่นพระพรหม

แม่คือผู้ให้กำเนิดบังเกิดบุตร มอบความรักบริสุทธิ์วิเศษสม
โอ้แม่จ๋าลูกซึ้งค่าน้ำนม เลือดในอกแม่ผสมกลั่นออกมา

เลี้ยงดูลูกเติบโตถึงวันนี้ ลูกได้ดีเพราะแม่ไม่หนีหน้า
รักของแม่ ลูกซาบซึ้งยังตรึงตรา พระคุณแม่ขอบูชาไว้ในกมล

สองมือก้มกราบแนบแทบเท้าแม่ จิตแน่วแน่อุทิศทุนบุญกุศล
มอบแด่แม่สุดที่รักผู้วายชนม์ เกิดกี่หนขอเป็นลูกแม่ทุกชาติไป

ขอให้ดวงวิญญาณแม่มีแต่สุข พ้นบ่วงทุกข์พบกับวันอันสดใส
ล่องลอยสู่สรวงสวรรค์ครรลาไลย หมดห่วงใยด้วยผลบุญหนุนนำเทอญ



ระลึกพระคุณแม่ชี

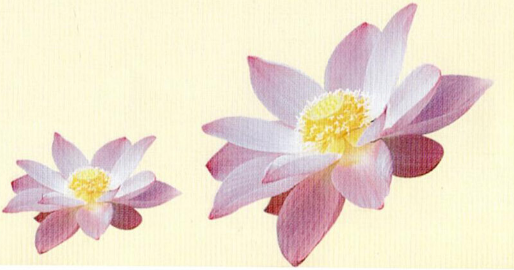
วันเวลาแห่งชีวิตมีนิดหนึ่ง จะยังพึงจดจำคำสั่งสอน
เกิดเป็นลูกของแม่ผู้อาทร บุญคุณล้นฟ้าอมรนับอนันต์

เคยอุ้มชูดูแล จนเติบใหญ่ ทั้งชีวิตมีแต่ให้ใจมุ่งมั่น
มีความรักและห่วงใยเท่าชีวัน ท่านเป็นพระอรหันต์ประจำใจ

วันนี้ท่านจากไปไกลลับแล้ว ดั่งดวงแก้วส่องชีวินสิ้นแสงใส
ยังมิทันทดแทนคุณได้ดังใจ บุญคุณนี้ยิ่งใหญ่ชั่วชีวิต

กี่คืนวันที่พันผูกเป็นลูกแม่ สิ่งแน่แท้กำเนิดกาย สายโลหิต
ถึงจะห่าง ต่างฟ้า ต่างสารทิศ แต่ดวงจิตฝากไว้ในสกนธ์

ขอภิภพจบฟ้านภาสรวง จงรับดวงวิญญาณผู้ผ่านพ้น
เข้าสถิตแดนฟ้านภาดล วิญญาณแม่ผู้วายชนม์เป็นสุขเทอญ



พระคุณแม่

แม่รักลูก ลูกก็รู้อยู่ว่ารัก ใครอื่นสักหมื่นแสนไม่แม้นเหมือน
จะกินนอนวอนว่า เมตตาเตือน จะจากเรือนร้างแม่ไปก็แต่ตัว

อันน้ำนมกลั่นจากอกมาตุมาต สายสวาท เชื่อมจิตสนิทมั่น
สองหัตถา ประโลมเล้าลูกเช้าวัน สู่สัมพันธ์ นิรันดรจิต สถิตใจ

แม้เรียงร้อย ล้านรัก สลักจิต หาสนิทแม่นเหมือนมารดาไม่
ใครกันหนอที่รักลูกสุดหัวใจ และดูแลลูกไปจนวายชนม์

แม่เปรียบต้นโพธิ์ใหญ่ รากหยั่งลึกเพียงใด
ลำต้นแผ่กิ่งใบ ให้ร่มเงาลูกอาศัยตลอดกาล

ราตรีที่ยาวนาน แสงเดือดส่องทั่วเวหา
ความดีสถิตย์อยู่เคียงนภา แผ่นพื้นธาราซึมซับความดี
ธรณีสถิตย์ไว้ความรัก ปุถุชนแซ่สวัสดิ์สรรเสริญ
สาธุชนชมชื่นความเจริญ สุข ทุกข์ ดี ถ้วน วางกลางใจ



อาลัย แด่ "แม่ชี คำนวน ภักดี"

ชีวิตผมเพิ่งมารู้จักกับคำว่า **"มรรค ๘"** ในพุทธศาสนา และคุณธรรม คือหน้าที่ของความเป็นแม่ และหน้าที่ของความเป็นลูก จากการที่ได้เห็น แม่ลูกคู่นี้ คือ **"แม่ชี คำนวน ภักดี"** และ **"ท่านพระอาจารย์พนมศักดิ์ (อาจารย์จิ๋ว) ภักดี"** **พระอาจารย์ที่เคารพยิ่งด้วยชีวิตของกระผม** ผมได้รู้จักคุณยายคำนวน ในฐานะ **"แม่ของท่านอาจารย์จิ๋ว"** มาเกือบ ๒๐ ปีแล้ว ตอนนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่ ท่านเป็นผู้หญิง ธรรมดาคนหนึ่ง แต่ไม่ธรรมดา ท่านงดงามในจริยาวัตร คำพูด กิริยา มารยาท การดำเนินชีวิตของท่าน หลังจากที่ผมเฝ้าสังเกตมาหลายปีมาแล้ว ตรงกับคุณธรรมที่เรียกว่า **"มรรค ๘" ซึ่งเป็นทางออกจากทุกข์**

ผมสังเกตว่าท่านเป็นคนที่มี **"สัมมาทิฏฐิ"** คือมีความเห็นชอบ เห็นตรงในการดำเนินชีวิต มีจิตใจแน่วแน่ในการที่จะดำเนินตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ท่านมี **"สัมมาสังกัปปะ"** คือมีความคิด มีความดำริชอบ คิดชอบ ในการดำเนินชีวิตแน่วแน่ที่จะออกจากทุกข์ โดยที่ไม่มีความพยาบาท และไม่คิดที่จะเบียดเบียนใคร ผมไม่เคยเห็นท่านกล่าวร้าย ไม่เคยเห็นท่านพูดจาเสียดสี พูดจาว่ากล่าวโทษใครแม้แต่ครั้งเดียว เห็นท่านพูดเมื่อไหร่ ก็มีแต่คนสบายใจ วาจาที่ท่านพูด ออกมา เกิดจากความจริงใจ และความอ่อนน้อมเป็น **"สัมมาวาจา"** อย่างชัดเจน **"สัมมากัมมันตะ"** เมื่อ



ท่านเป็นโยม ท่านก็ประกอบอาชีพ โดยชอบ ไม่ได้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ได้ทำร้ายใคร ทำการค้าที่ถูกต้อง และเมื่อท่าน เปลี่ยนสถานะเป็นแม่ชี ท่านก็ถือศีล ดำเนินชีวิตอย่างเห็นตรง ตามพระพุทธศาสนา **"สัมมาอาชีวะ"** ท่านเลี้ยงชีพโดยชอบ ประกอบอาชีพในทางสุจริต หรืออีกแง่หนึ่งคือ หาเลี้ยงชีพ ตามฐานะที่ถูกต้อง **"สัมมาวายามะ"** คือความเพียรชอบ ท่านเพียรในการหาเลี้ยงชีพ ต่อสู้ ในการดำเนินชีวิต เมื่อท่านเป็นแม่ชี ท่านก็เพียรในการบำเพ็ญศีล ทาน สมาธิภาวนา อยู่ตลอดเวลา **"สัมมาสติ"** ท่านเป็นคนที่ระลึกชอบ คิดชอบ ฝึกสมาธิ รู้ตัวตลอดเวลา **"สัมมาสมาธิ"** ท่านมีสมาธิชอบ ตั้งมั่นเป็นกิจวัตรประจำวัน ท่านเป็นตัวอย่างของคนที่ปฏิบัติธรรม ดำเนินไปตามเส้นทางของมรรคตลอดเวลา ท่านฝึกกระทำเช่นนี้จนกระทั่งนาทีสุดท้ายของชีวิต

"แม่ชี คำนวน ภักดี" เป็นแม่ที่ถูกต้องตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ได้ดูแลเลี้ยงบุตรธิดา อย่างเต็มกำลังความสามารถ ถึงแม้จะเป็นผู้หญิงตัวเล็กๆ คนเดียว อยู่ในชนบทมีลูกถึง ๑๐ คน ก็ สามารถดูแลลูกทุกคนให้เล่าเรียนหนังสือ ให้ดำเนินชีวิต ให้มีหลักธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา ทุกคนมีสัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพอย่างมีความสุข และโดยเฉพาะ **"ท่านพระอาจารย์จิ๋ว"** ท่านได้บวชในบวรพุทธศาสนา ตั้งแต่เป็นเณรจนกระทั่งปัจจุบันนี้ ท่านเป็นอาจารย์ที่เคารพรักของคนทั่วไป ไม่ว่าในประเทศไทย อเมริกา อินเดีย และเป็นอาจารย์ที่เคารพรักของผมและครอบครัวตลอดมา

ผมได้เห็นจริยาวัตรของท่านในการอุปการะ คุณแม่ของท่าน ท่านอุปการะ เป็นห่วง ดูแลสารทุกข์สุกดิบ ป้อนข้าว ป้อนน้ำ รักษาแม่ของท่านตลอดเวลา จนถึงนาทีสุดท้ายของชีวิต แสดงถึงความกตัญญูต่อแม่ ตามหลักธรรมของ พระพุทธศาสนา ผมเห็นตัวอย่างของทั้ง **"แม่ชี คำนวน"** ที่ดำเนินชีวิต ในทางมรรคปฏิปทา เป็นแม่ที่ดีของลูก และเห็น **"ท่านอาจารย์จิ๋ว"** ปฏิบัติต่อแม่ ทำให้ชีวิตของผมเปลี่ยนแปลง ผมก็พยายามเดินทางตามรอยของพระพุทธศาสนา เดินทางตามมรรค ๘ เป็นพ่อที่ดี เป็นแม่ที่ดี นั่นคือสิ่งที่ ท่าน **"แม่ชี คำนวน"** ทิ้งไว้เป็นเยี่ยงอย่าง เป็นคุณงามความดี ที่ทุกคนสามารถทำได้และสามารถปฏิบัติตามได้

"แม่ชี คำนวน" ท่านทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ แล้ว ท่านได้จากโลกนี้ไปด้วยความสุข ไม่ต้องสงสัยเลยว่าดวงวิญญาณ ของ **"แม่ชี คำนวน"** จะต้องได้พบกับ สวรรค์สมบัติและนิพพานสมบัติเป็นแน่แท้ ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกได้โปรดดลบันดาลประทานพรให้ดวงวิญญาณของแม่ชี คำนวน ภักดีพบกับสิ่งที่ท่านปรารถนาตลอดกาลเป็นนิตย์เทอญ

พายัพ-พอฤทัย ชินวัตร และครอบครัว



อาลัยคุณแม่

แม่จ๋า ... การจากไปของแม่เป็นเรื่องที่เศร้าและทำใจลำบากมาก นับย้อนไปในครั้งอดีตแม่เป็นผู้ดูแลเลี้ยงดูลูก ลูกจำได้ว่าแม่เป็นคนดี ใจดี รักลูก-รักหลานลูกภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นลูกของแม่ ได้ดูแลแม่ ต่อไปนี้คงเหลือไว้แต่ความทรงจำดีๆ ลูกสัญญาว่าลูกจะเป็นคนดี แม่จ๋า... ลูกคิดถึงแม่ ลูกขอให้วิญญาณของแม่ไปสู่สรวงสวรรค์ชั้นดาวดึง ตามที่แม่ปรารถนานะคะ

รักแม่

จาก ลูกหล้า



อาลัยคุณย่า

ตั้งแต่ดิฉันเป็นเด็กในช่วงปิดเทอมได้มีโอกาสไปอยู่รับใช้คุณย่าที่วัดเสมอตั้งแต่วัดป่าธรรมชาติ อ.บางบ่อ วัดป่าธรรมชาติ อ.บางบึง ในเวลากลางคืน เวลาคูณย่าจะใช้อะไร คุณย่าจะบอกดิฉันเสมอว่าอย่ากลัว คิดเองกลัวเองผีไม่มีหลอก คำพูดเหล่านี้ ดิฉันได้จดจำมาตลอด และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต จะบอกกับตัวเองเสมอว่า อย่ากลัว ความกลัวเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาเอง เราต้องเอาชนะความกลัวให้ได้แล้วเราจะสามารถทำทุกอย่างได้สำเร็จ ตลอดเวลาที่มีคุณย่าอยู่ได้รับรู้ถึงความรักความผูกพันธ์ที่มีต่อลูกหลาน เช่น ทุกครั้งที่หลวงพ่อกลับมาจากต่างประเทศ และใกล้จะมาถึงวัดแล้ว คุณย่าจะดีใจมากที่สุด ตั้งหน้าตั้งตาคอยด้วยใบหน้าที่เปี่ยมล้นไปด้วยความสุข นี่คือ คุณย่าผู้ซึ่งเป็นผู้มีพระคุณยิ่งเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตัวและเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน

รักและระลึกถึงคุณย่าเสมอ

หลานย่า

นางสาว วัชราภรณ์ ภักดี
ปัจจุบัน=พยาบาลวิชาชีพ แผนกห้องผ่าตัด
โรงพยาบาล ซานเปาโล หัวหิน



คิดถึงคุณยาย

หลาน นลินรัตน์ ภักดี หรือที่คุณยายเรียกว่า “เดือน” หลานได้มีโอกาสดูแลคุณยายเมื่ออายุ ๑๔ ปี อยู่ที่วัดป่าธรรมชาติ จ.ชลบุรี ซึ่งในแต่ละปีนั้นจะมีหลานพลัดกันมาดูแลคุณยายตลอด หลานเองก็ได้มีโอกาสมาดูแลคุณยายที่วัดป่าหลายครั้ง ด้วยความที่ยังเด็กอยู่เลยไม่ เข้าใจคำว่าผูกพัน แต่คุณยายก็เป็นคนที่น่ารัก ชอบสอนให้ลูกหลานสวดมนต์ ภาวนา ชอบให้หลานนั่งสมาธิ ท่านอยากให้ลูกหลานของท่าน เก่งเหมือนท่าน ท่านเป็นคนที่ไม่เคยดุด่า ไม่เคยตีหลานเลย มีแต่ความ โอบอ้อมอารีต่อลูกหลาน คุณยายจึงเป็นที่รักของลูกหลาน จนในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ หลานก็ได้มีโอกาสมาได้ดูแลคุณยายอีกครั้ง ด้วยความที่เราได้อยู่ด้วยกัน ทำให้หลานรู้สึกถึงความผูกพันที่คุณยายมีให้ คุณยายรักและเป็นห่วงหลานเหมือนที่หลานรักและเป็นห่วงคุณยายเหมือนกัน ตลอด ๓ ปี ที่ได้อยู่ดูแลคุณยายก็รู้สึกว่าตัวเองมีบุญมากมายที่ได้เกิดมาเป็นหลานคุณยายตราบจนทุกวันนี้ แม้ไม่มียายแต่ความรู้สึกของหลาน คุณยายยังอยู่เคียงข้างหลานเสมอ ท่านคือศูนย์รวมความรัก-ความผูกพันที่หลานได้รับจากท่าน หลานดีใจที่มีคุณยายเป็นคนดี คนที่หลานจะไม่มี วันลืม แม้เวลาจะผ่านไปนานเท่านาน หลานมีคำ คำนึงที่อยากจะให้คุณยายได้รับรู้ถึงความรู้สึกของหลาน หลานอยากจะบอกคุณยายว่า ยายจ๋า... หนูรักยายนะ หนูรักและคิดถึงยายมาก



รักยาย คิดถึงยาย

หลาน (เดือน)

อาลัยคุณย่าคำนวณ

การจากไปของคุณย่าทำให้ลูกหลานเสียใจ เศร้าใจมาก ความรู้สึกที่อยู่ในใจของหลานตลอดเวลา คือ คุณย่าเป็นผู้ที่ใจดี รักลูกหลาน ชอบทำบุญ ตอนหลานยังเด็กคุณย่าจะทาขมิ้นให้หลานหลังอาบน้ำบ่อยๆ คุณย่าบอกว่า จะได้ตัวขาวเหมือนย่า เวลาไปเยี่ยมคุณย่า ท่านจะดีใจ และถามว่ากินข้าวหรือยัง แล้วจะกลับมาหาย่าอีกเมื่อไหร่ แสดงให้หลานเห็นว่าท่าน รัก ห่วง และคิดถึงลูกหลานทุกๆ คน หลานภูมิใจที่หลานมีโอกาสได้ดูแลคุณย่า ยามเจ็บป่วย หลานรู้ว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่บ่อยครั้งที่หลานแอบร้องไห้เมื่ออาการของคุณย่าทรุดลง เวลาคุณอาและน้องถามว่าทำไมคุณย่าถึงเป็นแบบนี้ หลานก็จะบอกพวกเขาว่าคุณย่าท่านแก่แล้ว

คุณย่ามีอาการทรุดลง ไข้สูง หายใจหอบ หนาวสั่น หลานทราบว่าคุณย่าเหนื่อย หลานอยากช่วยแต่ก็ช่วยไม่ได้ หลานได้แต่บอกให้น้องสวดมนต์ให้คุณย่าฟัง แล้วหลานก็กอดคุณย่าไว้ กระซิบบอกคุณย่าว่า พรุ่งนี้เราจะกลับบ้านด้วยกัน คุณย่าต้องทนต้องสู้นะจากนั้นอาการของคุณย่า ก็เริ่มดีขึ้น ไข้ลด หอบน้อยลง พอรุ่งเช้าคุณย่าตื่นลืมตามอง ลูกหลานดีใจเช็ดตัวให้คุณย่า ป้อนนมได้ ๓-๔ ช้อน

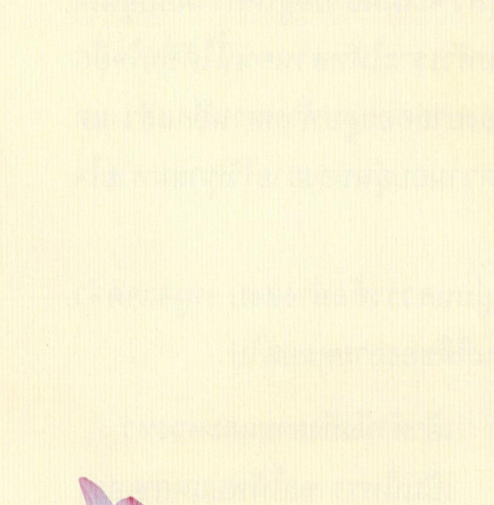
เมื่อคุณหมออนุญาตให้กลับบ้านได้ หลานบอกคุณย่าว่าเรา



กลับบ้านกันนะย่า พอหลานพูดจบคุณย่าลืมตามองหลานแล้ว ยกมือขึ้นจับข้อมือหลานแน่น ทำให้หลานรู้ว่าเมื่อคืนที่หลานพูดกับคุณย่าท่านรับรู้ทุกอย่าง คุณย่าต่อสู้กับความเหนื่อย ความเจ็บปวดเพื่อรอเวลาที่จะกลับบ้าน หลานดีใจที่หลานได้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คุณย่ามีความสุขในวาระสุดท้าย คุณย่าจากพวกเราไปอย่างสงบ ทิ้งไว้แต่ความทรงจำที่ดี ความรัก ความผูกพัน ความคิดถึง หลานขอให้ดวงวิญญาณคุณย่าไปสู่สรวงสวรรค์ด้วยนะคะ

รักคุณย่าที่สุด

หลานเขมา



คุณยายที่รักและอาลัยยิ่ง

คิดถึงยายคิดถึงทุกคืนวัน.......................

ถึงแม้ว่าวันนี้จะไม่มียาย แต่ความรู้สึกของหลานคนนี้ ยายยังอยู่กับหนูตลอดเวลา ยายยังให้ความรัก ความอบอุ่นกับหนูเสมอ

ครั้งหนึ่ง ตั้งแต่เล็กจนโตมาถึงทุกวันนี้ ยายเป็นผู้ให้แต่สิ่งดีๆ กับหนูคอยอบรมสั่งสอนให้หนูเป็นคนดี บางครั้งหนูมีความทุกข์ใจ ยายก็คอยให้กำลังใจ และปลอบใจหนู คอยชี้นำแนวทางที่ดีให้กับหนูเสมอมา

จนมาถึง ช่วงเวลาสุดท้าย ที่ยายของหนูจะต้องจากหนูไป มันช่างทรมานใจและเป็นเวลาที่รวดเร็วเหลือเกิน ที่หลานคนนี้จะไม่มียายให้พึ่งพาอาศัยใบบุญอีกแล้ว จะไม่มียายอยู่ให้ความอบอุ่นใจอีกแล้ว ต่อไปนี้จะไม่ได้เห็นยายหัวเราะให้หลานคนนี้ได้ชื่นใจอีกแล้ว ต่อแต่นี้จะไม่มี มืออบอุ่นของยายคอยลูบหัวหลานอีกแล้ว แต่หลานคนนี้ ก็จดจำ ความรัก และความอบอุ่นของยายไว้ทุกลมหายใจเข้าออก ตลอดเวลา

ยายจ๋า ขอให้ยายไปอยู่บนสวรรค์อย่างสงบ หนูจะจดจำคำสั่งสอนของยาย และเป็นหลานที่ดีของยายตลอดไป

ยายจ๋ายายของหลานที่คิดถึง　　เฝ้าคำนึงถึงยายและห่วงหา
มาวันนี้ยายจากไปไม่กลับมา　　เป็นนิทรา ขอให้พบแต่สุขเอย

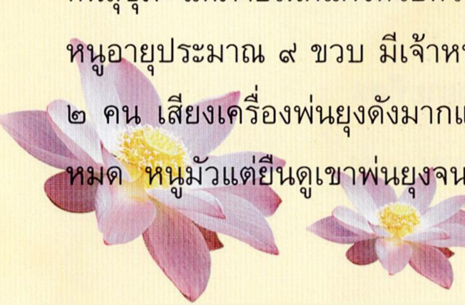
ด้วยรักและเทิดทูนยาย

รม...



แด่......คุณยายที่รักยิ่ง

คุณยายที่เป็นที่รักของหลานทุกๆคน การจากไปของคุณยายในครั้งนี้เป็นการพลัดพรากที่ยิ่งใหญ่นักดูเหมือนทุกสิ่งเศร้าไปหมดแม้ว่าวันนี้ยายจะไม่อยู่แล้วแต่คำสั่งสอนของยาย ความรักที่ยายมอบให้ยังคงไม่ลืมเลือน ยังจำได้ว่าหนูนอนกับยายตั้งแต่เด็ก เรานอนด้วยกันสองคน ก่อนนอนยายจะพาหนูสวดมนต์และนั่งสมาธิ ยายนั่งสมาธิได้นานมาก ด้วยความที่หนูเป็นเด็กความอดทนน้อย นั่งได้สักพักก็เมื่อยจึงแอบลืมตาแล้วจ้องดูยายเห็นยายหลับตาอยู่ หนูจึงแอบนอนเงียบๆกลัวยายจะรู้ แต่ยายก็ไม่เคยว่าอะไร ทุกคืนยายจะนอนกอดและลูบหัวให้ หนูหลับ อ้อมกอดของยายอบอุ่นยิ่งนักหนูรู้สึกมีความสุขที่ ได้อยู่กับยาย เพราะยายไม่เคยดุไม่เคยว่า และไม่ขี้บ่นด้วย อีกทั้งยังเป็นคนใจบุญ ยายเป็นคนชอบทำบุญมากทุกเช้าคุณยายจะให้หนูเตรียมข้าวของ ไว้ใส่บาตร แล้วหนูก็ไปแต่งตัวเตรียมที่จะไปโรงเรียน ส่วนยายจะนั่งรอพระที่หน้าบ้านเมื่อพระมาถึงยายจะเรียกหนูให้มาใส่บาตร เพราะยายยืนลำบากต้องถือไม้เท้ายายจะทำเช่นนี้เป็นประจำทุกวัน และคอยปลูกฝังให้หนูปฏิบัติในสิ่งที่ดีด้วย แม้ว่ายายจะเป็นคนที่ชอบปฏิบัติธรรม เป็นคนสุขุม แต่ภายในก็แฝงด้วยความขี้เล่นเหมือนกัน นานมากแล้วหนูอายุประมาณ ๙ ขวบ มีเจ้าหน้าที่ไปพ่นยุงที่บ้าน หนูอยู่กับยาย ๒ คน เสียงเครื่องพ่นยุงดังมากและมีควันลอยปกคลุมบ้าน เต็มไปหมด หนูมัวแต่ยืนดูเขาพ่นยุงจนลืมดูยาย จนกระทั่งเจ้าหน้าที่พ่น



ยุงเสร็จหนูนึกขึ้นได้ว่าลืมยาย จึงเรียกหายาย แต่ยายก็ไม่ขานรับ หนูเดินหายายจนรอบบ้านแต่ก็ไม่เจอ ในใจเริ่มหวั่นกลัวว่ายายจะเป็นอะไรจึงร้องไห้แล้วก็เดินตามหายายไปข้างหลังบ้าน จนไปเจอยายนั่งเคี้ยวหมากอยู่ในกอตะไคร้หลังบ้าน เมื่อยายเห็นหนูก็หัวเราะถามว่าร้องไห้ทำไมยายไม่ได้เป็นอะไรสักหน่อย แค่วิ่งมาหลบควันตรงนี้ หนูจึงรู้ว่ายายแกล้งให้หนูตามหา แต่หนูก็ดีใจที่ยายไม่เป็นอะไร เมื่อเวลาผ่านไปทุกสิ่งเหล่านี้ กลับกลายเป็นแค่ความทรงจำดีๆ ต่อจากนี้คงไม่มีอ้อมกอดของยายอีกแล้ว ไม่มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะของยายให้ได้ยิน คงเหลือความรู้สึกดีๆ คำสั่งสอน และความรักของยายที่มอบให้ ถึงแม้วันนี้ยายจะจากไปแล้ว แต่อยากให้ยายรู้ว่าหลานคนนี้จะรักและคิดถึงยายตลอดไป

พระอาทิตย์อ่อนแรงแสงริบหรี่ มาวันนี้ไม่มีแล้วสิ่งเคยเห็น
ไม่มีแล้วคำพร่ำสอนทุกเช้าเย็น ที่คอยเน้นคอยบอกตลอดมา

อ้อมกอดที่อบอุ่นละมุนนัก มือที่จักลูบหัวก่อนนอนหนา
ทั้งรอยยิ้มเสียงหัวเราะทุกๆครา คงหลงเหลือแต่น้ำตาให้อาลัย

ความรักที่มีให้ยายไม่แปรเปลี่ยน แม้วันเวียนผ่านไปไกลหนักหนา
ขอให้ยายหลับสบายอยู่บนฟ้า ชั่วชีวาจะรักยายตลอดไป

รักยายที่สุด

หลาน.....รุ่ง



ถ่าย ทอด สด

คมคิด พายัพ ชินวัตร

จัดพิมพ์โดย
มูลนิธิพายัพ ชินวัตร

พายัพ ชินวัตร

สดจากการรู้จัก



กล่าวขานกันมายาวนานว่า...
ชีวิตของเรานั้นประกอบด้วยสองส่วน คือ กายและจิต
ร่างกายเป็นอะตอมซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานทางเคมี
จิตใจเป็นพลังงาน
อะตอมเป็นอานุภาคเล็กๆ ของสสาร
สสารคือร่างกาย จะมีการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงรูปแบบไปเรื่อยๆ
แต่พลังงานคือจิตใจ จะไม่มีการสูญสลาย
ส่วนที่เป็นชีวิตเราจริงๆ คือ ส่วนที่เป็นพลังงานวิญญาณ
ยังคงสถิตอยู่ตลอดกาล
แม้ร่างกายจะสูญสลายไป ตัวจิตใจที่เป็นรูปพลังงานก็จะหาร่างใหม่
พร้อมกับการนำพาประสบการณ์เดิมที่ได้เรียนรู้ในชีวิตติดไปอยู่ในร่างใหม่
มนุษย์และสัตว์ต่างล้วนเวียนว่ายตายเกิด
สิ่งหนึ่งที่มีติดไปตามภพภูมิก็คือ
การสะสมประสบการณ์ความรู้ในรูปจิตวิญญาณ
การที่เราจะดึงอัจฉริยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวตน
ออกมาใช้ประโยชน์ให้กับสังคมได้ด้วยความรู้สึกที่มุ่งมั่น จริงใจ
ขณะเดียวกันเราไม่เคยเรียนรู้ว่าจะทำได้อย่างไร

เราต้องมีกระบวนการที่ถูกต้องบนพื้นฐานของ
"คุณธรรม"

"คุณธรรม" เกี่ยวข้องกับ "การถ่ายทอดสด"

ของบุรุษนาม **พายัพ ชินวัตร** อย่างไร

จะสัมผัสได้ว่า "คุณธรรม" นั้นสถิตอยู่ในจิตวิญญาณ

ของผู้ชายชื่อพายัพ ชินวัตร ก็ต่อเมื่อได้ทำความรู้จัก

และเปิดใจพูดคุยกับเขาอย่างจริงจัง จริงใจ เปิดใจ ทำความเข้าใจ

นอกจากจะเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตตั้งอยู่บนพื้นฐานของ "คุณธรรม" แล้ว

บทสรุปสำคัญภายหลังจากที่ได้รู้จักผู้ชายที่ชื่อพายัพก็คือ

คุณพายัพเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้ความสามารถ มีอุดมการณ์ในการที่จะถ่ายทอดทุกถ้อยกระบวนความในเรื่องราวของธรรมะ บนพื้นฐานของการใช้ชีวิตเยี่ยงคนธรรมดาสามัญ ผสมผสานกับความรู้ด้านพุทธศาสนาในเชิงลึก และสามารถนำพาชีวิตเข้าสู่ความสำเร็จในระดับหนึ่ง ซึ่งน้อยคนนักจะก้าวไปถึง

คุณพายัพ ชินวัตร

ผู้ชายรูปร่างสูงโปร่ง หน้าตาเต็มไปด้วยมิตรไมตรี ผิวขาวจากการสืบเชื้อสายคนจีน เรือนผมสีดำ สวมเสื้อเชิ้ตสีเดียวกับดอกอัญชัน เสื้อนอกสีเทาอ่อน กางเกงสีเทาเข้มรีดอย่างเรียบร้อย หากถามถึงมูลค่าของทรัพย์สินที่แน่นอนของเขา เชื่อแน่ว่ามันคือรายละเอียดที่คุณผู้อ่านจะต้องอยากให้เราเอ่ยถึง เพียงโต๊ะทำงานที่บ่งบอกถึงรสนิยมทางด้านศิลปะอันประณีตนั้น ยืนยันความรู้สึกได้เช่นเดียวกับภาพลักษณ์ภายนอกที่ดูภูมิฐาน สง่างาม สีหน้าและรอยยิ้มเยือนสดใสปราศจากริ้วรอยหม่นแห่งความกังวล

น้ำเสียงทรงพลัง
ทุ้มต่ำเมื่อต้องการเน้นย้ำ ชัดเจน
เมื่อเข้าสู่สถานการณ์ออกความเห็น
กังวานก้องเมื่อห้วงเวลาแห่งการขัดแย้ง
ทางความคิดเดินทางมาสู่ ดวงตา
เป็นประกายวาววับฉายแววอบอุ่น
ยามพูดยามจาปราดเปรื่อง
มีพลังดึงดูดกองทัพทูต
รายล้อม

แต่เรามิวายนึกค้านอยู่ในใจ “รูปลักษณ์ภายนอกอาจเป็นเพียงภาพลวงตา” เปลือกมายาซึ่งหุ้มห่ออยู่คือสิ่งที่เรียกขานว่า “ตัวตน” อาจจริงแท้หรือลวงตา

ซึ่งต่อมาภายหลังที่คุณพายัพได้รับรู้ถึงความคิดนี้ เขากลับบอกเราด้วยสีหน้ารื่นรมย์ว่า

“ดีแล้วที่คิดแบบนั้น เพราะการพิจารณาสิ่งใดก็ตาม ต้องพิจารณาให้ถ่องแท้ ทุกด้านทุกมุม จึงจะเชื่อว่าเป็นคนที่มีความละเอียดรอบคอบในการมองโลกมองชีวิต”

ต่อเมื่อมิตรภาพระหว่างคนที่มีความมุ่งมั่นจะ “ถ่ายทอดสด” ความคิดความปรารถนาของคุณพายัพไปยังผู้คน กับคนเขียนซึ่งอยู่ราวคนละซีกโลกความคิดความอ่านสวนทางกันอย่างรีบร้อนราวรถไฟขบวนใหญ่ในมหาประเทศแห่งเทคโนโลยีสองขบวนสวนทาง

พูดง่ายๆ เรากับเขาต่างมีความคิดเห็นไปคนละทาง มีจริตคนละอย่างประกอบไปด้วยธาตุที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง แต่เขาสามารถให้ความคิดเห็นอันแปลกแยกระหว่างเรากับเขานั้นหลอมรวมกันได้อย่างน่าอัศจรรย์ มิตรภาพระหว่างเราจึงเริ่มต้นขึ้นที่ความไม่รู้จักมักคุ้น และแม้จะยังไม่มีบทสรุป แต่ขณะนี้เรายอมรับในระดับเบื้องต้นแล้วว่า

“ทุกถ้อยคำความคิดของเขาที่ถ่ายทอดออกมานั้น มันมีรสชาติใหม่สดและใช้ได้กับทุกยุคสมัย เป็นความเข้าใจในโลกได้อย่างถ่องแท้ และการันตีได้ว่า ทุกความสดเต็มไปด้วยความสนุกสนานร่าเริง เรียนรู้และนำไปปรับใช้กับชีวิตอันแปรปรวนบนโลกใบนี้ได้อย่างสบาย”

คงไม่มีใครคุ้นเคยกับชื่อพายัพ ชินวัตร ที่ปรากฏหราในหนังสือเล่มนี้เท่ากับความสับสนสงสัยว่า ทำไมเขาจึงมาถ่ายทอดสดให้ผู้คนฟัง เรื่องเกี่ยวกับอะไร...ในท่ามกลางความขัดแย้งที่มีอยู่ล้นสังคม

แต่สำหรับผู้ทำหน้าที่ “ถ่ายทอด” คำพูดของเขาร้อยเรียงออกมาเป็นตัวหนังสือ กลับค้นพบตัวตนที่แท้ของคุณพายัพว่า

“

เกียรติยศของ
มนุษย์นั้นอยู่ที่สมอง
หรือก้อนเนื้อแท้ภายในกะโหลก
หาใช่หมวกใบสวยหรือมงกุฎเพชร
มากกะรัต ดีไซน์อย่างเยี่ยมยอด
จากฝีมือช่างผู้ชำนาญ
ที่คนอื่นยัดเยียด
สวมให้

”

ใคร่ขอเชิญชวนให้คุณลองเปิดใจสัมผัสแนวคิดมุมมองที่ใหม่และสดเสมอของเขา

เพราะระยะเวลาแรมเดือนที่ได้ทำความรู้จักกับผู้ชายคนนี้ เราค้นพบว่า...

เขาคือคนที่เต็มไปด้วยมุมมอง แง่คิด ของผู้ชายที่ก้าวผ่านชีวิตวัยเด็กมาไกล จึงสามารถมองย้อนหลังด้วยความเข้าใจชีวิตอย่างละเอียดลออ

กว่าจะก้าวถึงวันนี้ เขาต้องผ่านขั้นตอนที่ยากสาหัสแค่ไหน ต้องต่อสู้ทั้งกับตัวเองและผู้อื่น ปะฉะดะกับศึกทั้งภายนอกและภายใน ไม่เพียงการฝึกซ้อมฝึกฝน เคี่ยวกรำ เอาชนะจิตใจตัวเอง ข่มกลั้นต่อความเคยชิน ความมักง่ายต่างๆ ทนอึดอัดกับกรอบเกณฑ์ของชีวิตที่เต็มไปด้วยระเบียบวินัย เมื่อยามเข้าสู่สนามแข่งขันยังต้องฝ่าฟันเอาชนะคู่ต่อสู้ ซึ่งแต่ละคนผ่านการคัดเลือกคัดสรรมาอย่างเข้มข้น

ยามที่ชนะคู่แข่งได้ในเชิงการงาน เขากลับค้นพบและถ่ายทอดออกมาอย่างสดใหม่ แน่นอนมันเป็นแง่มุมที่แปลกสดว่า สองเท้าของเขานั้นไม่ได้เหยียบลงไปบนเจ้าแท่นแห่งความสำเร็จเพียงอย่างเดียว หากเหยียบลงไปบนความผิดหวังของคนอื่นจำนวนไม่น้อย

การมองโลกสองด้านและมองว่าในแต่ละด้านมีความหมายเป็น "บวก" ที่แตกต่างกัน ย่อมการันตีว่าเขาต้องสะสมสดมภ์แห่งความเป็นปัจเจกและไม่ธรรมดาไว้ในตัวตน

อ ย า ก ใ ห้ คุ ณ ผู้ อ่ า น
ม อ ง เ ข า ใ น ฐ า น ะ
ม นุ ษ ย์ ค น ห นึ่ ง

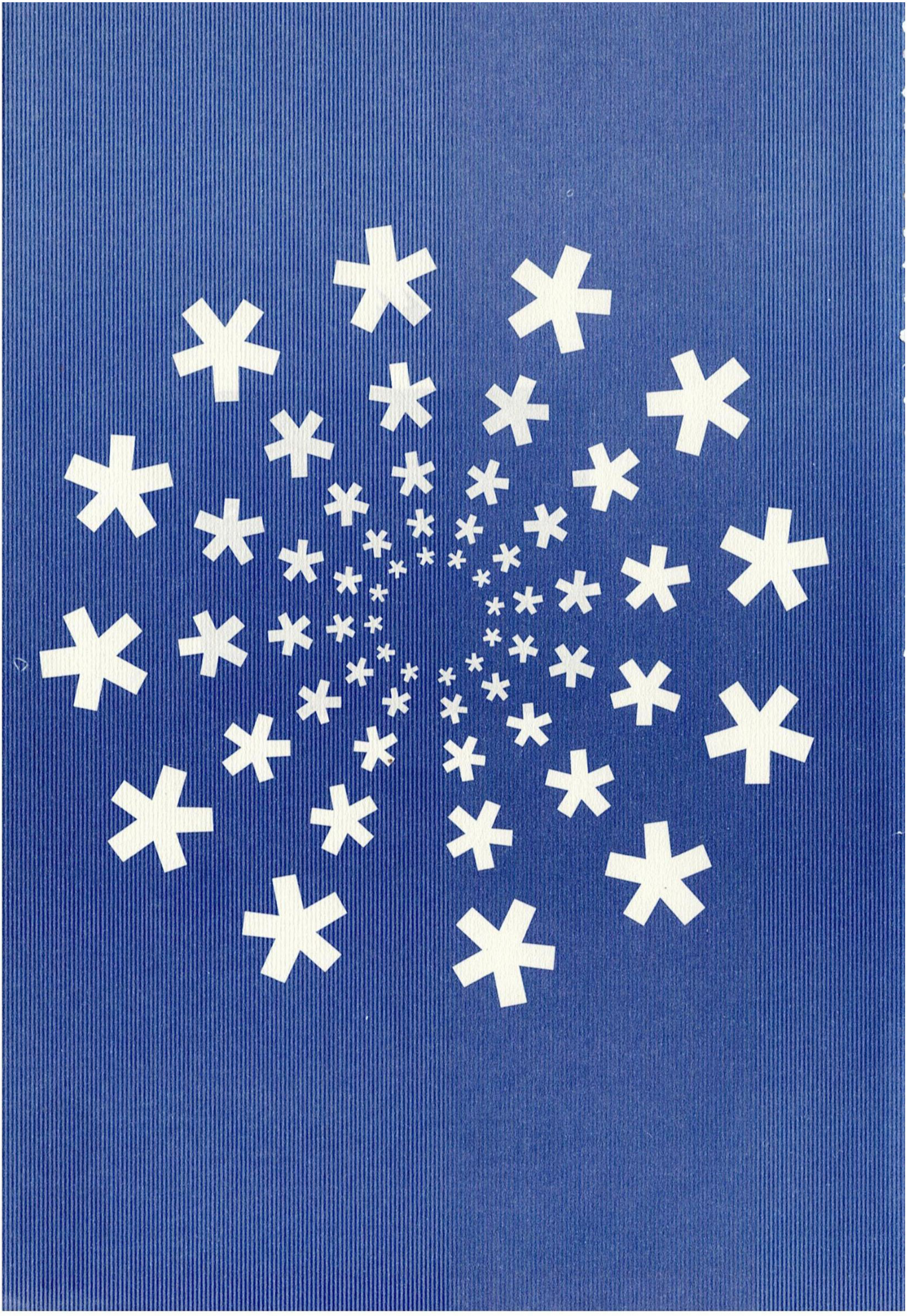
ที่ซึมซับภาพประทับใจไว้ทุกย่างก้าวของชีวิต ย่างก้าวที่มีความหมาย ขับเคลื่อนด้วยความลึกซึ้งในการมองตามหลักพุทธศาสนาและปรัชญาว่าด้วยมุมมองแห่ง "ความเป็นจริง" ที่ไม่เข้าใครออกใคร ไม่เอนเอียง และเห็นผลประโยชน์ของใครมากกว่าใคร เขาจึงเป็นคนที่เรียนรู้ไว และสอบผ่านตั้งแต่ครั้งแรกที่ทำความรู้จัก

ณ เวลานี้คุณพายัพ ชินวัตร คือคนที่สามารถบรรลุความสำเร็จได้ในระดับหนึ่ง โดยไม่จำเป็นต้องเป็นคนพิเศษ แต่เป็นคนที่ยิ่งใหญ่ในหัวใจของบริวารที่ซื่อสัตย์ที่รายล้อม การเป็นคนที่ยิ่งใหญ่ได้จริงๆ การที่จะประสบความสำเร็จล้นฟ้าแบบที่เราจะพาท่านไปสัมผัส

แน่นอนเขาต้องมีอะไรบางอย่างอยู่ข้างใน อะไรบางอย่างที่ต้องเป็นของแท้

จงเปิดหัวใจของท่านให้กว้างไกล ไล่สายตาไปตามตัวอักษรที่เรียงรายกันไปบนหน้ากระดาษ หากนำมาต่อแถวกันบรรทัดต่อบรรทัด ไม่รู้จะกินความยาวสักเท่าไหร่ มิเพียงความยาวในมิติเชิงปริมาณ สืบค้นให้ลึกลงไป สิ่งที่เผยตัวออกมามีทั้งรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ความลับของความสำเร็จ ความจริงบางอย่างที่คุณไขว่คว้าหามายาวนาน การค้นพบความสำเร็จในการดั้นด้นไปข้างหน้าอย่างเต็มกำลัง อย่างปราศจากความรู้สึกสิ้นหวังอับจนเล็ดลอดออกไปในน้ำเสียง การค้นพบว่าบางครั้งคนเราก็ต้องแพ้บ้าง และความลับทั้งหมดทั้งมวลที่จะก่อตัวกันออกมาแปรเป็น

“ความอดทน”



จงสูดลมหายใจรับอวลอายเย็นแห่งธรรมชาติ หลับตาจินตนาการให้ได้ยินเสียงนกร้องยามลมแรงโชยพัด เสียงแห่งกิ่งไม้โยกไหวคล้ายบทเพลงแห่งป่าเขาซึ่งถูกจำลองขึ้น

แล้วเปิดเปลือกตาขึ้นพบกับการถ่ายทอด "สด" ของเขากับทุก "ความลับ" แห่งการใช้ชีวิต ความสำเร็จ ความร่ำรวย ความอดทนกับความล้มเหลวได้

ทีมงานขอยืนยันกับฟ้าดินและสายลมแห่งความเข้าใจชีวิตว่า

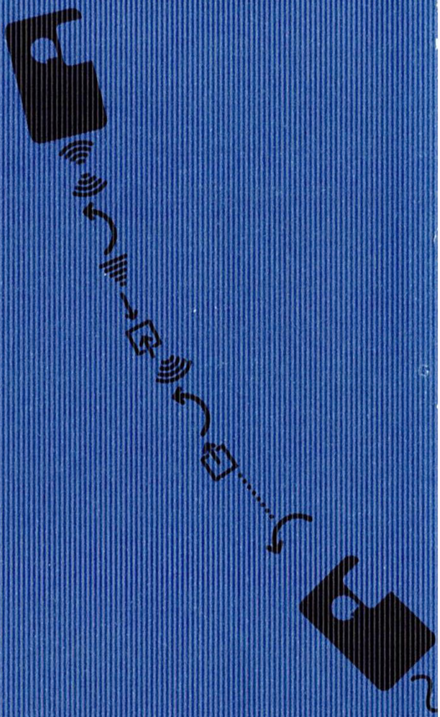
หนังสือ **"ถ่ายทอดสด คมคิด พายัพ ชินวัตร"** เล่มนี้จะสามารถช่วยให้คุณสังเกตการณ์ชีวิตได้ หากคุณเปิดใจ เชื่อใจ และยอมรับความจริงแท้ของชีวิต

โชคดีจงเป็นของทุกท่าน



สดจากใจ

พายัพ ชินวัตร



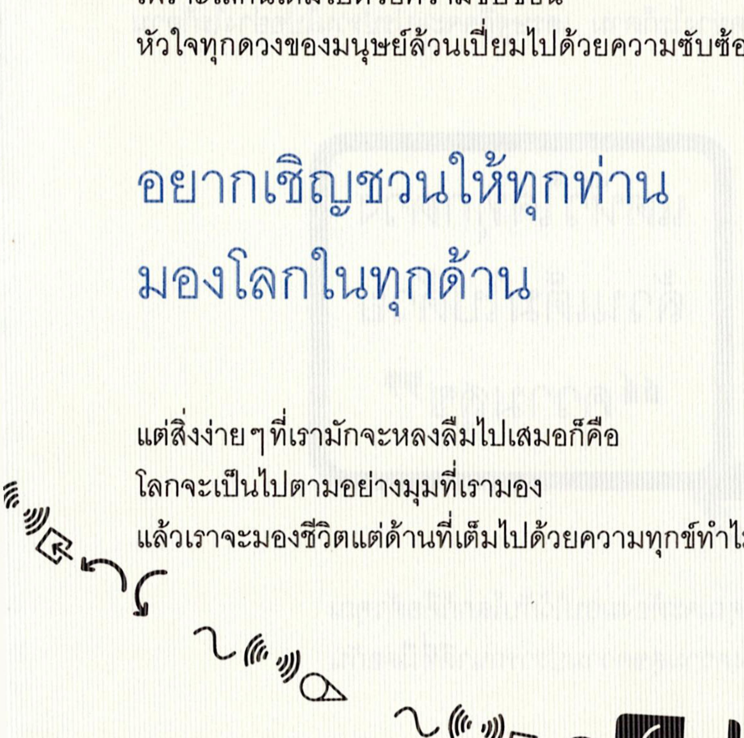
ผมตื่นขึ้นมาในเช้าวันหนึ่ง
และรู้สึกว่าชีวิตของตัวเองเต็มไปด้วย

"ความสุข"

เพียงเชื่อว่าโลกใบนี้เราสามารถมองมันได้หลายวิธี หลายมุมมอง
ผมเชื่อว่า หากคนเรามองโลกหลาย ๆ ด้าน
ไม่หาคำตอบสำเร็จรูปเพียงด้านใดด้านหนึ่ง
ไม่ด่วนสรุปสมมุติฐานอะไรง่าย ๆ
เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยความซับซ้อน
หัวใจทุกดวงของมนุษย์ล้วนเปี่ยมไปด้วยความซับซ้อน

อยากเชิญชวนให้ทุกท่าน
มองโลกในทุกด้าน

แต่สิ่งง่าย ๆ ที่เรามักจะหลงลืมไปเสมอก็คือ
โลกจะเป็นไปตามอย่างมุมที่เรามอง
แล้วเราจะมองชีวิตแต่ด้านที่เต็มไปด้วยความทุกข์ทำไม



ผมจึงอยากส่ง "ความสุข"
และถ่ายทอดความสด
จากทุกมุมมอง
ไปให้กับผู้คนทั้งโลก

จะดีสักแค่ไหนถ้าโลกนี้เต็มไปด้วย "ความสุข"
จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณรู้สึกว่า แท้ที่จริงแล้ว "ความสุข" นั้น
สามารถเป็นแสงสว่างนำทางให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จ
บ้านเมืองจะเป็นอย่างไรก็ตาม เศรษฐกิจจะแปรปรวนไปอย่างไรก็ตาม

แต่หัวใจทุกดวง
ล้วนเต็มไปด้วย
"ความสุข"

สิ่งที่ทรงคุณค่าที่คุณจะต้องมอบไว้กับโลกก็คือตัวคุณ
กับเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขความปรารถนาดีที่มีต่อกัน

การทำความเข้าใจตัวเอง
เข้าใจผู้อื่น
ควบคุมความรัก
ความโกรธ
ความโลภ
ความหลง
ให้อยู่ในระยะที่ชีวิต
ยังสามารถผ่อนคลายกับมันได้

และจงมีความ "สุขใจ" ในการอ่านการ "ถ่ายทอดสด"
มุมมอง ความคิดในการใช้ชีวิต
ของคนที่เต็มเปี่ยมไปด้วย "ความสุข"
ตามแบบฉบับของผม แค่นี้ผมก็พอใจ
คุณผู้อ่านที่รักครับ
อย่ายึดติดกับความเชื่อเดิมๆ อย่าลืมเลือกแว่นอันใหม่มาสวม
เราสามารถมองโลกนี้ได้หลากมุมมอง หลายวิธี
แต่จงมองโลกทุกมุมด้วยสายตาและหัวใจที่เต็มไปด้วยพลังแห่งความสุข
แล้วความสุขและพลังทางบวกจะสถิตอยู่ในใจคุณ

ด้วยรักและปรารถนาจะหว่านโปรยเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข
พายัพ ชินวัตร

สดใสในความปรารถนา

ความปรารถนาที่ผมมีอยู่ในขณะนี้ก็คือ
ปรารถนาจะให้ทุกคนในโลกนี้มีศาสนา
ศาสนาอะไรก็ได้
ผมเชื่อว่า
เมื่อทุกคนมีศาสนา
มีความมั่นคงในศาสนา และเดินทางอยู่ในกรอบของศาสนา
ความมีน้ำใจก็จะเกิดขึ้นในสังคม
ความอ่อนน้อมก็จะเกิดขึ้นในสังคม
ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็จะเกิดขึ้นในสังคม
ความปรารถนาอีกประการหนึ่งก็คือ
อยากให้ทุกคนเรียนรู้การใช้ชีวิต
และปรับปรุงพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นตลอดเวลา
สุดท้ายปรารถนาจะให้คนมีความสามัคคี
ยอมรับซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันได้
ทำอย่างไรจึงจะมอบสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตัวเรา
ให้กับสังคมเรา ประเทศชาติของเรา
ถ้าเราสร้างภาพสุดท้ายให้เกิดขึ้น
เราจะอยู่กันอย่างเป็นปึกแผ่น
และทุกชีวิตจะอยู่กันได้อย่างศานติสุข
ผมขอภาวนาให้เป็นดังที่ผมปรารถนาด้วยหัวใจอันแท้จริง

พายัพ ชินวัตร

สารบัญ

ตอนที่ 1 สดจากใจ **22**

บทที่ 1 ห้องรับแขก 24

บทที่ 2 ห้องผ่อนคลาย 34

บทที่ 3 ห้องถ่ายทอดสด 42

ตอนที่ 2 สดในถ้อยคารม **52**

บทที่ 1 คู่แฝดสุข-ทุกข์ 54

บทที่ 2 สุข-ทุกข์คละเคล้า 66

บทที่ 3 อุปสรรคคือความสำเร็จ 72

บทที่ 4 ความยิ่งใหญ่ 80

บทที่ 5 หลักการวาง 86

บทที่ 6 การบริหาร 94

บทที่ 7 เครื่องกรอง 98

ตอนที่ 3 สดในคมความคิด **102**

บทที่ 1 ภูมิคุ้มกัน 104

บทที่ 2 เรื่องดีๆ 112

บทที่ 3 ความดี-ความชั่ว 120

บทที่ 4 เรื่องของบุญบารมี 126

บทที่ 5 ยุทธวิธีรับข้อมูล 132

บทที่ 6 ทุกอย่างคือเรื่องสมมุติ 136

บทที่ 7 ปัญหา ปันหา 142
บทที่ 8 ว่าด้วยความเจ็บปวด 150
บทที่ 9 ว่าด้วยความรัก 156

ตอนที่ 4 สดในชีวิตติดพระธรรม 164
บทที่ 1 หลักธรรมนำชีวิต 166
บทที่ 2 หลักธรรมนำสมาธิ 172
บทที่ 3 คืนทุกอย่างสู่โลก 180
บทที่ 4 วิชาธรรม 192
บทที่ 5 ความไม่มีตัวตน 198
บทที่ 6 บาป-บุญ 202
บทที่ 7 จริง-เท็จ 206
บทที่ 8 ดีใจ-ใจดี 210
บทที่ 9 แพ้-ชนะ 212
บทที่ 10 ล้มแล้วรีบลุก 216
บทที่ 11 ให้อภัยจึงจะได้ความพอดี 222
บทที่ 12 สิ้นหวังกับสมหวัง 224
บทที่ 13 อริยทรัพย์ 226

ตอนที่ 5 สดในการนำเสนอเรื่องการให้ 232
ตอนที่ 6 สดใสกับมุมมองของแว่นอันใหม่ 247

ตอนที่

1



สดจากใจ

ตอนที่ 1 สดจากใจ

บทที่

1

ห้องรับแขก

เราขับรถไปตามริ้วแดดที่ทอกระทบผืนฟ้า ท่ามกลางความระอุร้อนของป่าปูน รถคันที่ใจคิดว่างามค่อย ๆ เคลื่อนตัวไต่ไปบนความชันของเส้นทาง แล้วจอดสนิทยังตึกสูงเสียดฟ้า ยินเสียงน้ำตกที่ถลาลิ่วลงมาจากชั้นบนสุดของตัวอาคารแว่วผ่านกระจกหน้าทึบของรถเข้ามา เดินออกมาจากไอแอร์เย็นฉ่ำของยานยนต์ เพียงแค่ลิฟต์รับส่งทำงาน

พลันนั้นโลกใบเก่าก็เปลี่ยนไป

สายตากลับเพลิดเพลินกับงานศิลปะที่สวยงามประณีตของชุดรับแขกแปลกตา อวลไอเย็นราวโปรยปรายมาจากหยาดทิพย์แห่งธรรมชาติ ท่วงทำนองของบทเพลงแห่งความรักและความปรารถนาดีพลิ้วแผ่วราวถูกจำลองขึ้นกลางเมืองใหญ่ **ผู้ชายร่างสูงโปร่ง ผิวขาว ท่าทางภูมิฐานก็ปรากฏตัวด้วยรอยยิ้มกว้าง**

คุณพายัพ ชินวัตร

คนที่นัดให้เรามาพบ ทักทายเราด้วยน้ำดื่มเย็นใจใสสะอาด ชั่วขณะที่ใบหน้าเขาผ่อนคลาย **รอยยิ้มจากสายตาที่จริงใจส่งผลให้เราสัมผัสถึงคลื่นของมิตรภาพได้อย่างง่ายดาย**

บอกอย่างไม่อ้อมค้อมว่า ไม่เคยคุ้นชินกับคนชื่อนี้มาก่อน เพียงเพราะมีเสียงลือเสียงเล่าอ้างว่า ชายวัยเกินห้าสิบผู้มีท่าทางแข็งแรง กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นคนนี้ มีความคิดอ่านที่ไม่ธรรมดา อาจจะแปลกแยกกว่าใครในบรรดาพี่น้อง ความเป็นกันเองของเขาค่อย ๆ ลบความเกรงขามและความต่อต้านในใจที่เคยมีไปทีละน้อย

“กินอะไรมาหรือยัง ดื่มอะไรเย็น ๆ ก่อนมั้ย”

เป็นประโยคแรกที่เชื้อเชิญรอยยิ้มที่พึงใจอย่างประหลาดผุดขึ้นมาภายในใจและแผ่ไปทั่วใบหน้า เขาหยุดเคลื่อนไหวขณะเดินไปเดินมา เราทั้งคู่นิ่งฟังเสียงแห่งความสงบเงียบที่เกิดขึ้นในใจอย่างเฉียบพลัน ทั้งๆ ที่ตามปกติมันมักจะวุ่นวายอยู่เสมอ

"มีอะไรบ้างที่คุณพายัพอยากจะบอกผู้คนในตอนนี้" รอยยิ้มเจิดจ้าปรากฏบนใบหน้าที่ทรงอำนาจ

"มีเรื่องราวมากมายที่ผมอยากจะบอก ผมอยากจะถ่ายทอดเรื่องราวของธรรมะ"

"ธรรมะ!"

เขายกมือขึ้นกอดอกพลางนำพาคำพูดของตัวเองไปต่อราวกับไม่ได้ยินคำอุทานที่ดังพอรำคาญใจของฝ่ายตรงข้าม

"ผมอยากจะบอกผู้คนถึงความจริงในการใช้ชีวิต มุมมองในการมองผู้คน มองโลก และอยากพูดถึงเรื่องการดูแลสุขภาพ การบริหารงาน การเข้าใจในเรื่องความรัก"

"แท้ที่จริงแล้ว พายัพ ชินวัตร คือใคร"

เรายิงคำถามไปยังเจ้าของสีหน้าสดใส กระฉับกระเฉงเกินวัย

"เป็นคนครับ"

คำตอบชัดเจนยียวน แต่ไม่กวนแบบกู่ไม่กลับ

"แต่เป็นคนที่อยากเสนอให้ผู้คนมองปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดในชีวิต ในโลก

“

ด้วยแว่นอันใหม่ เราจะ
อยู่อย่างไรท่ามกลาง
ความขัดแย้ง เราจะต้อง
อยู่ได้ท่ามกลางความขัดแย้ง
จะอยู่ร่วมกับคนที่คิดไม่
เหมือนเรา จะอยู่ร่วมกับ
คนที่เคียดแค้นชิงชังใน
สิ่งที่เรามีความศรัทธา
เราจะอยู่กับคนที่เราเคารพ
บูชาสิ่งที่เราเกลียดชัง
อย่างมีความสุขได้อย่างไร

”

พลันเรานึกถึงความขัดแย้ง

ไม่ว่าจะเลือกฝ่ายไหนก็มักจะผิดในสายตาของฝ่ายตรงข้าม เป็นความขัดแย้งที่ต่างยืนอยู่บนจุดยืนของตน

"เราต้องมองทุกมุม
ด้วยความรู้สึกที่เป็นกลาง
และพร้อมจะเป็นผู้ให้
ด้วยหัวใจที่เป็นสุข"

อย่างไรจึงเรียกว่าเป็นกลาง

"ทำความเข้าใจตัวเองและคนอื่น ควบคุมความรัก ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความเหลวไหล ไร้สาระ และอยู่กับระยะที่ชีวิตสามารถผ่อนคลายกับมันได้ ไม่ขาดสติยั้งคิดจนบ้าคลั่งฟูมฟาย

"ทุกอย่างต้องพอประมาณ โลภก็สามารถควบคุมได้ โกรธก็พอมีช่องทางระงับ หลงอย่างไร ไม่หัวปักหัวปำ กู้ไม่ได้ ไล่ไม่กลับ รักอย่างไร ให้เข้าใจในรัก มีแง่มุมในการใช้ชีวิตที่พอดีๆ ไม่ขาดไม่เกิน"

ในมุมมองที่ดีงามของเขา ต้องมีอะไรลึกซึ้งและนอกเหนือไปจากตำแหน่งหน้าที่การงานท่านประธานบริษัทที่เขารับผิดชอบ และนามสกุลชินวัตรที่หลาย ๆ คนยังคงเคารพบูชาอย่างมิเสื่อมคลาย แต่อีกฝ่ายกลับพร้อมจะจาบจ้วงด้วยความเข้าใจในมุมลบแห่งตน

ในความเป็นท่านประธานบริษัทและอดีตสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรเขตสอง จังหวัดเชียงใหม่ กับหมวกอีกหลายใบที่สวม เราว่าเขาเป็นคนที่ใช้ชีวิตแบบคู่ขนาน (Double Lives) ได้อย่างสบาย ๆ ชีวิตคู่ขนานนั้นเป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการใช้ชีวิตบนความเชื่อที่ว่า คนเราไม่ควรเปิดโอกาสให้ตัวเองด้วยการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยปฏิเสธหรือละเลยโอกาสดี ๆ ในการนำสิ่งอื่น ๆ ให้เข้ามาสู่ชีวิต

ในทฤษฎี Double Lives มีปรัชญาว่า มนุษย์ไม่ควรจดจ่อกับงานประจำจนมองข้ามงานแขนงอื่น ๆ ด้วยวิธีคิดแบบคู่ขนาน งานอดิเรกสามารถสร้างความสุขความสำเร็จได้ไม่แพ้งานหลัก มากไปกว่านั้นอาจทำให้เรารู้จักและเข้าใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น การใช้ชีวิตแบบคู่ขนานให้โอกาสเราต่อการรอดจากบ่วงที่คอยรัดตรึงเราไม่ให้โฟกัสไปในสิ่งเดียว

และคุณพายัพเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่ใช้ทฤษฎีนั้น เราสรุป

ดังนั้นเมื่อเปิดใจถามถึงปรัชญาของศาสนา พระธรรม เขาสามารถถ่ายทอดมันออกมาได้ดีอย่างไม่มีที่ติ ด้วยการร้อยเรียงคำพูดง่าย ๆ และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างสบาย ๆ แถมด้วย

การมองโลก อย่างผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ทั้งใจและกาย

พร้อมทั้งคุณสมบัติของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ที่ผู้บริหารน้อยคนนักจะให้ความสำคัญกับเรื่องนี้

ห้องรับแขกของคุณพายัพจึงเปิดกว้างสำหรับผู้ไปเยือน และพร้อมจะพูดคุย ถกเถียง แก้ปัญหาในยามที่ฝ่ายตรงข้ามทุกข์ร้อน แถมยามเจ็บปวดก็มีคนมารอนวดด้วยกรรมวิธีส่วนตัวที่วิเศษสุด

ห้องรับแขกนี้

จึงมีทั้งเรื่องปรัชญา ศาสนา

การบริหารงาน

การบริการสุขภาพ

การบริหารความรัก

ที่เราเชื่อว่าคุณจะวางมันไม่ลง

ทฤษฎีการใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความขัดแย้งให้มีความสุข...ให้มองปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยแว่นอันใหม่...ทำความเข้าใจกับผู้อื่น ควบคุมความรัก ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความเหลวไหล ไร้สาระ อยู่กับสาระของชีวิตที่สามารถผ่อนคลายได้ ไม่ขาดสติ ยั้งคิดจนบ้าคลั่งฟูมฟาย ทุกอย่างต้องพอประมาณ โลภก็สามารถควบคุมได้ โกรธก็มีช่องทางระงับ หลงก็อย่าให้หัวปักหัวปำ มีแง่มุมในการใช้ชีวิตที่พอดีๆ ไม่ขาดไม่เกิน

ตอนที่ 1 สดจากใจ

บทที่ 2

ห้องผ่อนคลาย

ห้องผ่อนคลายมีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณพายัพ ชินวัตร อย่างไร ก่อนที่จะทำความรู้จักกับคุณพายัพ เราพยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับตัวเขา ซึ่งหายากเสียยิ่งกว่างมเข็มเล่มจิ๋วในมหาสมุทร แต่แล้วในวันแรกที่ได้รู้จักกับเขา ยามที่เขาใช้ถ้อยคำสำนวน ช่าง

“ น่าทึ่ง ปราดเปรื่อง มีพลังดึงดูด บางขณะก็ป้อนความหวาน ให้ความหวังความคิดแบบผู้มีหัวใจเป็นอิสระเต็มเปี่ยม ”

แต่ขณะเดียวกันก็ยังลังเลจ่อจมอยู่ระหว่างสองความคิด

“อย่าเพิ่งด่วนสรุปอะไรขณะที่ยังไม่รู้จัก”

“รูปลักษณ์ภายนอกเป็นเพียงภาพลวงตา”

คุณพายัพเดินยิ้มสว่างออกมาต้อนรับด้วยสายตาเป็นมิตรมากกว่าวันก่อน พร้อมคำถามที่ยิงใส่ ก่อนที่เราจะเริ่มพูดคุยกันอย่างออกรส

“วันนี้ดูเพลียๆ”

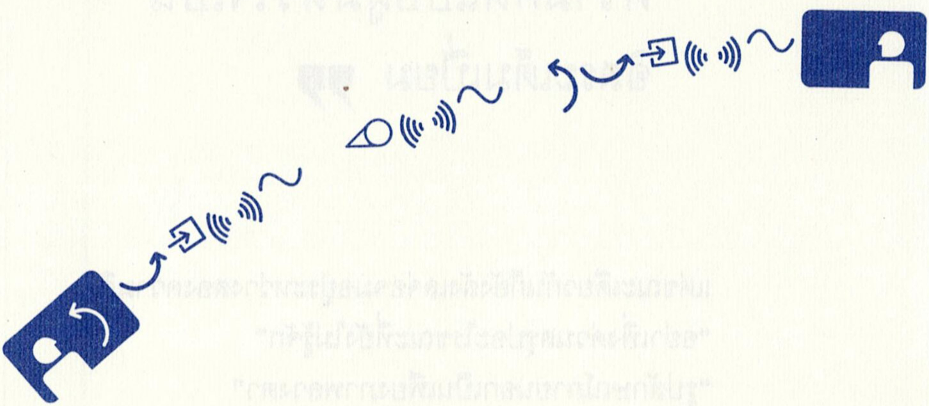
แทนการสนใจแต่เรื่องส่วนตัวและเรื่องงานที่กำลังจะดำเนินต่อ เขากลับให้ความสำคัญกับคนข้างหน้า ราวรู้ใจว่าวันนี้เราเมื่อยล้าและเหนื่อยอ่อนเต็มที อยากมีที่ผ่อนพักสักอึดใจ

"ปวดไหล่และหลังมาก"

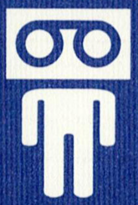
ผู้ไปเยือนพูดถึงอาการเจ็บป่วยของตัวเอง ขณะคุณพายัพเดินอ้อมเข้ามาด้านหลังและกดนิ้วโป้งลงไปยังสองไหล่อย่างรู้ใจและรู้จุดเจ็บ

"ตามมานี่ จะพาไปนวด"

เราเดินตามหลังเขาไปอย่างว่าง่าย คล้ายๆจะไว้วางใจก็ไม่เชิง เพราะเจ้าความรู้สึกที่อยากพักมันรุนแรงกว่าความรู้สึกที่อยากนั่งจ่อจมอยู่กับนานับคำถามที่มีต่อคุณพายัพในนาทีนี้



ชั่วขณะที่สัมผัสใบหน้าอันผ่อนคลายและยิ้มกว้างๆ ของเขา ส่งผลให้เราลืมเรื่องการแสวงหาอำนาจต่อรองหรือการพูดคุยที่จะดำเนินไปเสียสิ้น



เขาพาเราเดินไปอีกห้อง เป็นห้องขนาดกว้างใหญ่ มีเตียงนอนปูด้วยผ้าปูสีขาวสะอาดตา ถัดจากเตียงไปทางซ้ายมือ ปรากฏอุปกรณ์แท่งเหล็กใหญ่เล็กเรียงราย ไล่เรียงไปตามความสูงต่ำอย่างเป็นระเบียบราวกับกองทหารยามเข้าแถว

เขาเริ่มกรรมวิธีด้วยการนวดกดจุดลงไปบนสองไหล่อย่างชำนาญ นี่ถ้าไม่บอกว่าเขาคือผู้บริหารระดับสูง เราอาจจะคิดว่าเขาคือหมอนวดชายมือทองก็เป็นได้ เพราะเขาสามารถอธิบายถึงต้นสาย-ปลายเหตุของอาการเจ็บปวดได้ดีเยี่ยม มากกว่านั้นคือการจับเส้นที่เก่งฉกาจ อย่างชนิดที่เซียนชอบนวดอย่างเราต้องยอมยกนิ้วชื่นชม

ผ่อนคลายจนได้ที่ เขาก็เรียกหญิงสาวท่าทางกระฉับกระเฉงดูสุขภาพแข็งแรง เธอทรุดตัวนั่งลงข้าง ๆ ด้วยรอยยิ้มเย็น ท่าทางสบาย ๆ ของเธอส่งผลให้เรารู้สึกผ่อนคลายลงไปได้อย่างประหลาด เธอเริ่มคลายกล้ามเนื้อเราด้วยแท่งเหล็กซึ่งเป็นตัวนำของไฟฟ้าสู่ร่างกาย แท่งเหล็กจะเริ่มสั่นสะเทือนไปตามจังหวะแรงกดของคนนวด เป็นกระแสแห่งการนวดที่ผ่อนคลายที่ดีที่สุดเท่าที่ร่างกายเคยสัมผัสมา

"คนเราต้องมีสุขภาพกายดีก่อน แล้วจิตใจจึงพร้อมที่จะทำงาน ผมมีห้องนวดให้พนักงานและเพื่อน ๆ หรือคนที่ต้องการผ่อนคลาย เพราะผมเป็นคนขี้เมื่อย จึงพยายามเรียนรู้ศาสตร์แห่งการนวด เรียนรู้สาเหตุของการปวด เรียนรู้สรีระการจับเส้นจนชำนาญ กระทั่งสามารถออกแบบเครื่องนวดด้วยตัวเอง

"เครื่องนวดของผมทุกแบบทุกขนาดมีมาตรฐาน และสามารถลดการเจ็บปวดได้จริง

"

ผมเชื่อว่า
ถ้าคนเราไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
ชีวิตจะดีงาม ผมให้ความสำคัญ
กับการดูแลสุขภาพมาก
ก็เลยมีห้องนวดไว้บริการ

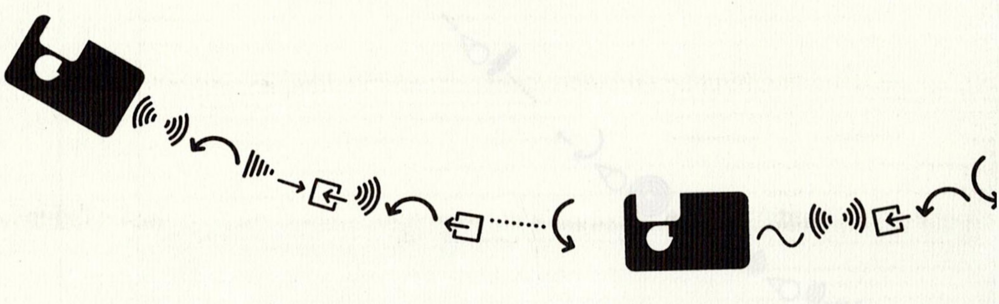
"

หญิงสาวผู้มีมัดกล้ามแข็งแกร่งไล่เครื่องนวดกดไปตามตัวและจุดที่เจ็บปวดมานานแรมปี ขณะคุณพายัพเริ่มเรียงร้อยข้อมูลที่ตั้งใจจะมอบให้ทุกคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้

เขาอุทิศช่วงเวลานี้ให้กับการ "ถ่ายทอดสด" อย่างแท้จริง

และทุกครั้งที่มีโอกาสมาเยือนเขาในที่ทำงาน ห้องนวดนี้ก็มักจะได้ต้อนรับทีมงานทำหนังสือ "ถ่ายทอดสด" ให้เขาอย่างมีความสุขทั้งสองฝ่าย ส่งผลให้พลังแห่งชีวิตเจิดจ้าต่อไป ไม่มืดมิดเยี่ยงความทุกข์โศกในโลกใบเดิม

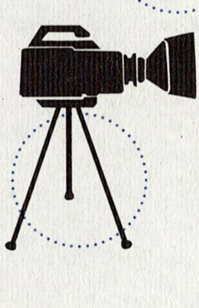
การเจ็บปวดทั้งหลายเกิดจากการที่เลือดลม กระแสไฟฟ้าในร่างกายเดินไม่สะดวก มีการติดขัด ถ้าสามารถทำให้เลือดลมและกระแสไฟฟ้าเดินได้สะดวก อาการปวดก็หายไป การทำให้กล้ามเนื้อในร่างกายนิ่มทั้งหมดจะทำให้เลือดลมเดินเป็นปกติ อาการปวดเมื่อยต่าง ๆ จะหายไป



...เป็นมนุษย์ที่พร้อมต้องให้ความสำคัญ
กับผู้อื่นก่อนเสมอ
...ในการใช้ชีวิตให้ดีพร้อมนั้น
สุขภาพใจ - กายที่ดีต้องมาก่อน
แล้วจึงค่อยเริ่มลงมือทำงาน
จึงจะทำงานได้สมบูรณ์เต็มกำลัง

ตอนที่ 1 สดจากใจ

บทที่
3
ห้องถ่ายทอดสด



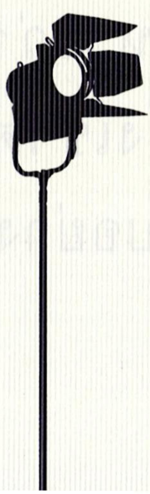
ในห้วงเวลาที่ได้พูดคุยกับคุณพายัพ
แทนความเร่งรีบของโลกสมัยใหม่
เรามีสิทธิ์ที่จะผ่อนคลาย ครุ่นคิด ไตร่ตรอง
พิจารณาอย่างถี่ถ้วนกับทุกคำถามที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต

ต่อล้อต่อเถียงกับเขาเพื่อ
ให้เกิดความเจริญงอกงาม
ทางปัญญา เรามีเวลาออกไป
เดินเล่นที่ห้องนั่งเล่นและ
พบผู้คนในห้องผ่อนคลาย
มีเวลาทานอาหารว่างที่
โปรดปราน ซึ่งเขาตระ-
เตรียมไว้ต้อนรับอย่างรู้ใจ

ภายในห้องทำงานที่เรียบง่าย ทว่าเต็มไปด้วยชั้นเชิงในการใช้ชีวิต แง่มุมที่ดีงามในรสนิยมของศิลปะ ไม่ว่าจะเป็นโต๊ะประชุมเล็กๆ แต่ประณีตด้วยฝีมือของผู้ออกแบบ เก้าอี้ที่มองดูผิวเผินอาจจะดูคับแคบ แต่ยามใดที่ได้ทรุดตัวลงนั่งก็เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย มีความพอดี ลงตัว เกิดความสบายอกสบายใจต่อผู้ไปเยือนเสียยิ่งนัก

ไม่มีพลังใดที่น่าจดจำและทรงอำนาจยิ่งไปกว่า**ความไว้วางใจที่ฉาดฉายออกมาจากใบหน้าของเขา** มันออกจะคล้ายๆ การใช้ชีวิตอยู่ในโลกแห่งความฝัน **เป็นโลกที่ไม่ต้องรีบเร่ง ไม่แก่งแย่งและไม่ร้อนรน**

เขาสร้างดุลยภาพระหว่างสมัยใหม่กับความเก่าโบราณ เพื่อสนับสนุนให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและสุขสบายขึ้น ที่สำคัญเน้นความจริงใจ ไขปัญหาอย่างตรงไปตรงมา ชื่นชมข้อดีของการซักถามตอบคำถามแบบไม่มีวันจนมุมหรือจนแต้ม การพูดคุยกับเขาในห้องถ่ายทอดสดเป็นความบันเทิงในรูปแบบที่เราต่างมีความสุข หลักคิดของเขามีมุมมองที่แปลกใหม่ ถูกต้องตามคอนเซ็ปต์ของการพัฒนาจิตใจ



"

การมีชีวิตคือการเลือก และการเลือกที่ดีคุณต้องรู้ว่า คุณคือใคร คุณยืนหยัดเพื่ออะไร คุณต้องการจะไปยังจุดไหน อย่าปล่อยให้ความคิดของคุณอุดอู้วกวนอยู่แต่ในหัวใจ จงถ่ายทอดออกมาให้ผู้คนรับรู้ อย่าปล่อยให้ความตั้งใจดีๆจมหายไปกับอายุขัย ถ่ายทอดมันออกมา แล้วความตั้งใจดีของคุณจะได้รับรู้กันทั่วไปเสียที

"

ถ้าคนเรามุ่งหวังแต่เฉพาะเพียง "ความสำเร็จ" มาลองฟังคำจำกัดความความสำเร็จของเขาดู

"ความสำเร็จคือสภาวะของการมีความสุขที่เพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง"

"ไม่ใช่ว่าจะต้องตามมาด้วยความร่ำรวยหรอกหรือ" ใครคนหนึ่งถามขึ้น

"มนุษย์มักจะทำอะไรกลับกันอยู่เสมอ เช่นว่าเราต้องการมีจิตใจที่มีความสุขมาเป็นอันดับหนึ่ง สุขภาพแข็งแรง ร่ำรวย มีชื่อเสียงตามมาในที่สุด แต่คนเรากลับแสวงหาสวนทางกันคือ ต้องร่ำรวย มีชื่อเสียงก่อนแล้วดูแลสุขภาพ แล้วมานึกถึงใจตนเองที่ต้องการความสุข มนุษย์จึงมักทุกข์อยู่ร่ำไป

"

ความสำเร็จ
คือความพยายามในการเติมเต็ม
ความปรารถนาของคุณ
ได้อย่างง่าย ๆ
และหมายถึงความสามารถ
ในการสร้างสรรค์ความมั่งคั่ง
ที่สมบูรณ์

"

"แต่ความมั่งคั่งที่สมบูรณ์นั้นจะต้องได้มาด้วยความยากลำบาก บางทีกว่าจะได้มาก็ต้องล้มคนอื่นให้ย่อยยับก่อนเสมอ" เราเริ่มออกนอกเส้นทาง

"นั่นคือการสร้างความเชื่อ ความจริงแล้วเราจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ เรียนรู้ที่จะเข้าใจถึงจิตวิญญาณซึ่งจะนำเราไปสู่ความสำเร็จและความมั่งคั่งที่ถูกต้องได้ ถ้าเราพร้อมที่จะเรียนรู้ถึงจริตที่แท้จริงในการเดินทางสู่เป้าหมายของเรา **เราต้องรักในสิ่งที่เราทำ มุ่งมั่นใจในความเป็นเรา กล้าที่จะฟันฝ่าทุกอุปสรรค อย่าอ่อนแอแพ้ง่ายกับอะไรง่ายๆ"**

เขาขยายฐานการพูดเรื่องความสำเร็จไปอย่างรวดเร็วราวจรวดนำวิถีที่เต็มไปด้วยแสนยานุภาพสูงลิบ

"อธิบายง่ายๆ อย่างคุณจะเขียนหนังสือสักเล่ม **คุณต้องเห็นภาพสุดท้ายของมันก่อน** ภาพสุดท้ายที่มองเห็นนั้นคือสิ่งที่คุณต้องเข้าใจได้ รู้ได้ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่คุณปรารถนาให้มันเป็นไป เช่น ภาพของคนที่มาซื้อหนังสือคุณเยอะๆ หรือถ้าเราจะสร้างบ้านหลังหนึ่ง

เราต้องนึกถึงภาพสุดท้ายว่าจะออกมาอย่างไร มันก็ออกมาตามที่เรานึก เกินไปกว่าที่เรานึกมักไม่ค่อยมีหรอก ดังนั้นถ้าผมอยากทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จ ผมก็จะนึกภาพสุดท้ายเข้าไว้

"สิ่งที่เหมาะสมและสำเร็จต้องเป็นสิ่งที่ผู้คนยอมรับได้ ผู้คนยอมรับได้มากเท่าไหร่ ก็คือสิ่งที่เหมาะสมและสำเร็จมากเท่านั้น **ความสำเร็จก็คือ การยอมรับ ความสมหวัง ความเอมอิ่ม การได้ผลประโยชน์ เป็นความสุขทางใจ"** ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ เราต้องสร้างความแข็งแกร่งขึ้นในใจ ยิ่งโดนดูถูกเหยียดหยามมาก ก็ยิ่งต้องทนและแสดงให้ฝ่ายตรงข้ามเห็นว่าสักวันฉันจะก้าวไปสู่ความสำเร็จให้ได้

คำตอบในวันนี้ยังกลมเกลียวเกี่ยวข้องกับวันก่อน ตามสถานภาพ และตามบึงในหัวใจที่มีแต่จะขยายขึ้น

นี่เป็นเพียงตัวอย่างของการถ่ายทอดสดที่ถึงพริกถึงขิง ถึงข่าถึงตะไคร้ หากจะเอาให้ชัดแจ้งในใจ บทต่อไปจะตามมา

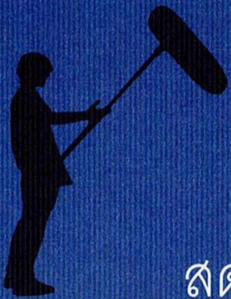
การพูดคุย



การพูดคุยกับผู้ร่วมสนทนาด้วยความจริงใจ ไขปัญญาอย่างตรงไปตรงมา ตรงประเด็น เป็นการสร้างมิตรภาพและเพื่อนแท้ได้ การที่เราจะมีชีวิตที่ดีนั้น เราต้องเลือกเส้นทางชีวิตให้ถูกจริตของเรา อย่าปล่อยให้ความคิดนั้นอุดอู้วกวนอยู่แต่ในใจ จงถ่ายทอดออกไปให้ผู้คนได้รับรู้ อย่าปล่อยให้ความตั้งใจดี ๆ จมหายไปตามอายุขัย แล้วความสำเร็จหรือภาวะแห่งความสุขที่เพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งก็คือการยอมรับของผู้คน ความสมหวัง ความเอมอิ่ม การได้ผลประโยชน์ และความสุขทางใจจะตามมา

ตอนที่

2



สดในถ้อยคารม

ตอนที่ 2 สดในถ้อยคารม

บทที่ 1

คู่แฝดสุข-ทุกข์



คงเคยได้ยินคำว่า ชีวิตมีขึ้นมีลง มีสุขมีทุกข์ กันแล้ว

อันที่จริง ความสุขกับความทุกข์เขาบอกว่าเป็นของที่อยู่คู่กันเสมอ แม้ยามจวนเจียนจะสิ้นใจ มนุษย์ก็มักหวนนึกถึงช่วงเวลาที่สวยงามที่สุดในชีวิต ผู้คนรอบข้างของเขาต่างพยายามแสวงหาสิ่งที่คนใกล้สิ้นลมปรารถนาคือ "ความสุข" มาให้เขา เรียกว่ามากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อให้ได้สัมผัสแก่นแท้ของความสุข ความหวังซึ่งไม่อาจสลัดหลุดไปจากความทรงจำ ครรลองของชีวิตมักเดินไปตามเส้นทางที่เสื่อมทรุดหรือสดใสคู่กัน

แม้จะมีคำกล่าวว่า ความจริงของชีวิตคือ "ความทุกข์"

ชีวิตของคนเราล้วนมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่พึงปรารถนามากดดันบีบบังคับชีวิตของเรามากมาย โดยเฉพาะโลกธรรมแปดฝ่ายที่แสนจะไม่พึงปรารถนา นั่นคือ

เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย การประสบกับสิ่งที่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ความเศร้าความโศกร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความคับแค้นใจต่าง ๆ

สุข

ทุกข์

แม้ใครก็ตามที่เกิดมาในชาติตระกูลดี ฐานะร่ำรวย เรียกว่าคาบช้อนเงินช้อนทองออกมา มีความรักท่วมท้นจากคนในครอบครัว มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญามากมาย แต่ชีวิตก็ย่อมต้องมีอุปสรรคมาขวางกั้น ส่งผลให้เราต้องเจ็บทั้งกายและใจอยู่เป็นนิจ

ผมอยากจะเติมเรื่องความสุขและความทุกข์

อย่างที่ทราบกันดีว่า ความทุกข์คือความไม่สบายกายไม่สบายใจตามที่เราเข้าใจกันมา

แล้วการไม่สบายกายไม่สบายใจมันเกิดขึ้นได้อย่างไร

ความไม่สบายใจ
ของความทุกข์คือ การที่ใจเรา
นำสิ่งที่ไม่ชอบมาเจอกัน ให้เวลา
ยาวนานเท่าไหร่ เอามาพัวพันกัน
มากเท่าไหร่ ก็เกิดทุกข์มากขึ้น จะตก
เป็นทาสของอำนาจที่มองไม่เห็น
ข้างในจะอัดแน่นด้วยเปลวเพลิง
แห่งความทุกข์

ทุกข์ขึ้นตรงกับทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งรูปธรรม นามธรรม ทุกข์จะหยาบกว่าบาป

ความละอายแก่จิตเรียกว่าบาป

ถ้าอย่างนั้นสมมุติว่าโจรคนหนึ่งไปขโมยเงินเขามา บางคนบอกไม่เรียกว่าบาป ผมขอให้เหตุผลว่า บาป

เพราะวันที่ไปขโมยเขามา
บาปอาจจะยังมาไม่ถึง
แต่สักวัน**บาปจะต้องตามทัน**

ทำนองเดียวกันกับคนที่ไปฆ่าปล้นเขาบ่อยๆ มันก็ไม่เกิดความรู้สึกใดๆ เพราะไปฆ่าเขาด้วยความชำนาญ วันหนึ่งโดนทุบหัว หรืออาจจะเป็นโรคร้าย เขาเรียกกันว่าบาปกรรมตามทัน

ความสุขก็ตรงกันข้าม คือนำเอาสิ่งที่ชอบมารวมกัน ยิ่งรวมกันได้มากเท่าไหร่ เราก็สุขมากเท่านั้น ความสุข ความชื่นบาน ความภูมิใจเล็กๆน้อยๆ เปรียบประดุจหยาดน้ำสะอาดใสกลางทะเลทรายอันร้อนระอุ คนที่มีความสุขจะเป็นคนที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความภาคภูมิใจในตัวเอง

สิ่งสำคัญที่ทำให้คนเรามีความสุขก็คือ การรู้สึกนับถือตัวเอง ความภูมิใจและการมีมุมมองเกี่ยวกับตัวตนในด้านดีนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของความจริง ไม่ใช่มองแบบบิดเบือน สร้างภาพลวงตา เพื่อลดความวิตกกังวลและหดหู่ใจ ซึ่งไม่ใช่ความภาคภูมิใจอย่างแท้จริง

นักจิตวิทยาฟันธงว่า ความภาคภูมิใจในตัวเองเปรียบเสมือนรากฐานที่มีความมั่นคงที่ทำให้คนเรามีความสุขที่คงทน จะดีแค่ไหนที่ชีวิตเราเต็มอิ่มอบอวลไปด้วยความสุขตลอดเวลา



ฉะนั้นในการเดินทางของชีวิต ถ้าเราเรียนรู้ที่จะนำความสุขมารวมกัน แล้วนำสิ่งที่เราไม่ชอบซึ่งเรียกว่าทุกข์นี้ไปไว้ไกลๆ อย่าให้มันมารวมกัน เราก็จะดำเนินชีวิตเป็น (จำไว้ว่า ถ้าเห็นสิ่งที่ดีๆให้เอามารวมกัน มาสามัคคีกัน สิ่งที่ไม่ดีอย่าเอามาสามัคคีกัน)

เราต้องใช้ชีวิตแบบคนที่พร้อมจะปรับปรุงโลกให้ดีขึ้น กับต้องรื่นรมย์กับโลกเข้าไว้ และวิธีที่ดีที่สุดก็คือ นำทั้งความชอบและไม่ชอบให้มาอยู่รวมกัน แยกแยะข้อดีข้อเสีย แล้วมองหลายๆมุม หาเหตุผลให้ได้ เช่น

ขนมในจานนี่อร่อยดี ให้พลังงาน ต้องกินตอนที่ยังร้อนๆ

แต่อาจจะมีข้อเสียก็คือ มีแป้งและน้ำตาลเยอะทำให้อ้วน มีคอเลสเตอรอลสูง

เมื่อมีความทุกข์ต้องแปรความทุกข์เป็นพลังงานแห่งความสุข ถ้าเราแปรความทุกข์เป็นความท้อถอย ชีวิตคุณจะจบสิ้นลงตรงนั้น

และชีวิตคนเรานั้นเมื่อทุกข์ก็ต้องปรับปรุง สุขก็ต้องปรับปรุง

เพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยง เช่น สมมุติว่าวันนี้เรามีเงินล้านหนึ่งเราก็พอใจ เราหยุด แต่เราก็ต้องปรับปรุง เพราะในสุขก็ยังมีทุกข์แอบแฝงอยู่

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราสร้างกำลังใจให้หนักแน่น ให้มีความพร้อม ถ้าเราประมาท ชีวิตจะพังได้อย่างง่ายดาย อย่างที่เรามองเห็นตัวอย่างกันอยู่บ่อยๆ เมื่อผิดหวังในชีวิตก็ต้องทำใจให้ได้

ถ้าเราเปิดตาเปิดใจกว้างแล้ว เราจะค้นพบว่าโลกนี้มีแต่คำสอนดีๆที่มีคุณค่ามากมาย เราสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ชีวิตคนอื่น คำสอนต่างๆจากนักปราชญ์ นักบุญ ครูบาอาจารย์ มีมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาล ทั่วทุกมุมโลก คำสอนต่างๆล้วนเป็นสากลที่เราสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต

เมื่อเกิดทุกข์ มีปัญหาชีวิต กุญแจคือเคล็ดลับที่จะไขปัญหาต้องมีติดตัวเสมอ

ต้องพาตัวเองให้ก้าวพ้นจากอุปสรรค พร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าได้เสมอ หากเป็นผู้ที่เปี่ยมล้นไปด้วยปัญญา ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข มีวิกฤติมากมายเข้ามาในชีวิต ก็สามารถหาทางออกได้ทุกสถาน-การณ์

ที่สำคัญ ถ้าเราแยกแยะความดีและความไม่ดี คุณและโทษออกจากกัน แล้วเลือกรับมาใช้กับชีวิต เชื่อแน่ว่าเราจะมีความสุขตามอัตภาพ

จากบึงแคบๆในใจที่เคยมี บัดนี้มันค่อยๆขยายกว้างสู่เส้นทางความเข้าใจใหม่ บึงเล็กๆในหัวใจที่ไม่ค่อยยอมรับอะไรง่ายๆ คล้ายๆหัวดื้อ จะเริ่มขยายกว้างออกไปเรื่อยๆ จนที่สุดแล้วอาจกลายเป็นทะเล มหาสมุทร กว่าจะเป็นเช่นนั้นได้ การถกเถียงเพื่อหาเหตุผลระหว่างคนเขียนกับคุณพายัพก็เป็นไปอย่างออกรส

ความทุกข์คือ
ความไม่สบายกายไม่สบายใจ คือ
การที่เรานำสิ่งที่ไม่ชอบมารวมกันเป็นเวลา
ยาวนานเท่าไหร่ พัวพันกันมากเท่าไหร่ ก็เกิดทุกข์
ความสุขคือ การนำสิ่งที่ชอบมารวมกัน ยิ่งรวมกัน
ได้มากเท่าไหร่ก็สุขมากขึ้นเท่านั้น คนที่มีความสุข
จะเป็นคนที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความภาคภูมิใจในตัวเอง
ชีวิตคนเราเมื่อมีความสุขก็ต้องปรับปรุง
ทุกข์ก็ต้องปรับปรุง จึงจะเกิด
ความสมดุล

ตอนที่ 2 สดในถ้อยคารม

บทที่ 2

สุข - ทุกข์คละเคล้า

เพราะมนุษย์ส่วนมากมักรักสุขเกลียดทุกข์ เรื่องความสุขกับความทุกข์จึงเป็นที่มาของมุมเสวนาย่อยบนโต๊ะประชุมกันอย่างต่อเนื่อง

ความสุขมักจะรวมกันทั้งรูปธรรม นามธรรม

ใครคนหนึ่งคิดว่าตัวเองมีทุกข์ อยากจะหาความสุขก็ไปหาพระไปทำสมาธิ เป้าหมายก็เพื่อให้ชีวิตมีความสุข

ก็เรียกได้ว่ามีความสุข แต่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง วันนั้นมีความสุขเพราะสามารถหนีปัญหาได้ เป็นสุขเพราะไม่ได้ยึดเรื่องปัญหาแต่ความเข้าใจเรื่องสุข-ทุกข์นี่มีน้อยมาก

ความสุขในเวลาที่ไปทำสมาธินั้น เป็นความสุขที่เราสมปรารถนาความสุขที่ได้เสพในสิ่งที่เราต้องการ แต่เราลืมนึกไปว่า เมื่อผ่านไปแล้วก็จะทุกข์เช่นเดิม เหมือนกลางวันที่มันผ่านไป มันต้องมีกลางคืน แน่นอนความสุขที่ได้เสพ ความสุขที่ได้สมหวัง ก็หายไปเพียงเดือนหรือสองเดือนความไม่สมหวังก็เดินทางมา ความไม่สมหวังก็อยู่ยาวนาน

ธรรมชาติของความไม่สมหวังมักจะอยู่กับเรายาวนาน การไขว่คว้าหาความสุขก็เลยยาก ผลไม้ต้นหนึ่ง ตั้งแต่ปลูกจนกระทั่งโต มันให้ความสุขกับมนุษย์อยู่ตอนเดียวคือตอนที่ได้ผล นอกนั้นทุกข์หมด ความทุกข์จึงอยู่อย่างยาวนาน เราเฝ้าดูว่าเมื่อไหร่ความสุขจะมาถึง

มนุษย์ไขว่คว้าหาความสุขก็ได้มาเพียงความสงบบ้าง

ตอนแรกคิดว่าได้เงินแล้วจะมีความสุข ต่อมาก็คิดว่าได้ความสมหวังสมปรารถนาแล้วจะมีความสุข ได้รับความชื่นชมแล้วจะมีความสุขแต่นั่นเป็นเพียงความสุขที่ผิวเผิน เป็นความสุขที่สมมุติขึ้น เพราะเมื่อมีความสุขมักจะมีความทุกข์ควบคู่กันไป เช่น คนนี้สรรเสริญเรา เราก็มีความสุข เดินออกไปข้างนอกได้ยินคนนินทา เราก็ทุกข์ มันวนเวียนกันอยู่อย่างนี้ ตัวความทุกข์กินเวลานานกว่าสุข

เวลาเรามีความสุขนี่
จิตเราจะลอยเกิดขึ้น
ชั่วครู่ เวลามีความ
ทุกข์ จิตจะตก จิตตก
มันยกขึ้นยาก มัน
เลยรู้สึกว่ายาวนาน

สุดท้ายแล้วความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไรรู้ไหม

คือความไม่ยึดมันทั้งสองอย่าง เรามองเห็นทั้งคุณและโทษของมันทั้งสองอย่าง

ความทุกข์คือความมีอุปสรรค ความไม่ได้ดั่งใจ ความไม่สมปรารถนา

แต่ความทุกข์สอนให้เราอดทน ให้เราฝึกฝน ให้เราเข้มแข็ง นี่คือข้อดีของความทุกข์

อุปสรรคของความทุกข์คือทิศทางของความสำเร็จ

ถ้าเราผ่านไปได้ก็เป็นความสำเร็จ เป็นสุข เพราะฉะนั้นมันจึงมีทั้งข้อดีและข้อเสีย

เวลาเราไม่ยึดไว้ทั้งสุขและทุกข์ มันคือบรมสุข

ถ้าไม่อยากให้ทั้งสุขและทุกข์เกี่ยวพัน ต้องไม่ยึด

ถ้าปรารถนาจะมีบรมสุข ก็ต้องฝึกสติ

เมื่อเราฝึกตลอดเวลา ปรับปรุงตลอดเวลา ดูจิต เข้าใจ ปรับปรุงความรู้สึกแก้ไขตลอดเวลา แล้วพัฒนาตลอดอย่างต่อเนื่อง

เมื่อฝึกดีแล้วต้องประคองหรือคอนโทรลไว้ให้นิ่งอยู่ภายในความรู้สึกก็จะสบาย ไม่ทุกข์เกินไป ไม่สุขเกินไป จึงเรียกว่าบรมสุข

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผลออกมาก็ต้องดี แต่ถ้าคิดไม่ดี แม้แต่เรื่องที่ไม่เป็นเรื่องก็อาจลุกลามกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้ ใจที่ตั้งเอาไว้ผิดนั้นอาจจะนำพาความทุกข์ให้กับผู้นั้นชนิดแนบแน่นติดยาวนานข้ามไปทุกภพทุกชาติได้

ความสุขที่แท้จริงคือ ความไม่ยึดไว้ทั้งสองอย่าง คือสุขและทุกข์ เราต้องมองเห็นทั้งคุณและโทษของความสุขกับความทุกข์ มนุษย์เกลียดทุกข์ โดยหารู้ไม่ว่า แท้ที่จริงแล้วความทุกข์นั้นสอนให้เราอดทน สอนให้เราเข้มแข็ง ...อย่าลืม...ทุกอุปสรรคของความทุกข์คือทิศทางของความสำเร็จ

...การที่เราประคองสุขและทุกข์ไว้ไม่ให้มีมากจนเกินไป ไม่ทุกข์จนเกินไป ไม่สุขจนเกินไป เราเรียกว่าบรมสุข...

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ หากปฏิบัติดีปฏิบัติชอบผลออกมาก็จะดี ใจที่ตั้งเอาไว้ผิดอาจจะนำพาความทุกข์ให้กับผู้นั้นชนิดแนบแน่นติดยาวนานข้ามไปทุกภพทุกชาติ

ต้นธารแห่งความสุขที่จริง ตามหลักพุทธศาสนากล่าวว่า นิรามิษสุข คือสุขที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุสิ่งของมาเจือปน

เมื่อความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตมากเท่าไร ก็ยิ่งได้นิรามิษสุขมากขึ้นเท่านั้น

นิรามิษสุขเป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องมีวัตถุภายนอกมาสนองความอยาก เป็นความสุขที่เกิดจากภายใน สงบ สะอาด ไม่ดิ้นรนกระวนกระวายไปตามกิเลสตัณหา

ความสุขที่ต้องอาศัยวัตถุภายนอกมาตอบสนอง

ความต้องการทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

และความคิดอยากต่างๆ ถือเป็นความสุขขั้นหยาบที่มีทุกข์เจือปนมาตลอดเวลา เพราะต้องแสวงหา ดิ้นรนกระวนกระวายเป็นอาการนำหน้า

เมื่อได้มาก็ต้องระวัง รักษา ยึดติด หวงแหน ผูกพัน กลัวสูญหาย

ถ้าไม่ได้มา ถูกขัดขวางขัดเคือง ไม่พอใจ

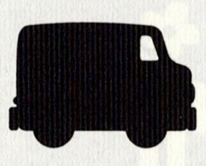
ตอนที่ 2 สดในถ้อยคารม

บทที่ 3

อุปสรรคคือความสำเร็จ

วันหนึ่งนัดคุณพายัพเสียดิบดี ว่าวันนี้จะมาให้ตรงเวลาที่สุด เตรียมตัวเตรียมใจพร้อม เผื่อเวลาไว้เหลือเฟือ ที่ไหนได้ พอขับรถออกจากบ้าน มีรายงานการจราจรบอกว่ารถในเมืองติดยาวเป็นวงแหวน ความที่อยากไปให้ถึงที่หมายโดยเร็วก็พยายามหาเส้นทางพิเศษ เหมือนโดนแกล้ง ปัญหาและอุปสรรคมันดาหน้ากันเข้ามาหาพร้อมเพรียง

ที่ทำงานคุณพายัพตั้งเด่นเป็นสง่าอยู่ตรงหน้า แต่กว่าจะถึงใช้เวลาเกือบสี่สิบห้านาที พอไปถึงขับรถเลยไปซะงั้น แต่ถึงอย่างไรเราต้องข้ามฝ่าอุปสรรคครั้งนี้ไปให้ถึงที่หมายให้ได้



อุปสรรคคือความสำเร็จที่ส่งมาลองใจ ถ้าเราสามารถเอาชนะอุปสรรคได้ ความสำเร็จจะตามมา ก่อนจะประสบความสำเร็จ มันต้องเจออุปสรรคทุกเรื่อง

คนที่ไม่ประสบความสำเร็จคือคนที่วิ่งหนีอุปสรรค ดังนั้นคนที่วิ่งหนีอุปสรรคจะไม่มีทางประสบความสำเร็จ

เหมือนเด็กที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย ชีวิตของเขาก็จะเต็มไปด้วยอุปสรรคมากมาย ถ้าสอบตกก็ต้องพยายามสอบอีก คือต้องฝ่าอุปสรรคตรงนี้ไปให้ได้ อย่าหนี ถ้าหนีไม่ยอมไปสอบก็จะกลายเป็นปมตลอดไป

หลักการง่าย ๆ ก็คือ ถ้าเจออุปสรรคต้องแปลงอุปสรรคนั้นเป็นพลังงานให้เป็น ถ้าแปลงอุปสรรคหรือเจ้าความทุกข์นั่นเป็นความท้อถอยก็จบสิ้นลงตรงนั้น

สมมุติว่าเรานั่งคุยกันบริเวณหลังคาชั้น 26 แต่ความจริงแล้วบริเวณนี้ก็คือพื้นของชั้นที่ 27 ความจริงมันเป็นแบบนี้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นเมื่ออุปสรรคมา แสดงว่ามีความสำเร็จซ่อนอยู่ อย่ามองเห็นอุปสรรคแล้วพยายามหนี ถ้าเห็นอุปสรรคแล้วหนี คุณจะไม่มีวันเจอความสำเร็จที่หอมหวานเลย

อย่ากลัวอุปสรรค
คนที่ไม่ประสบความสำเร็จ
คือคนที่หนีอุปสรรค
คนที่วิ่งหนีอุปสรรคก็คือ
คนที่ไม่ประสบ
ความสำเร็จ



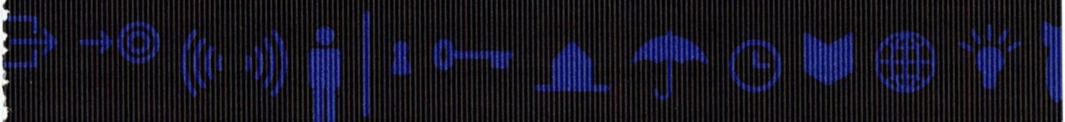


ก่อนที่จะประสบความสำเร็จ ระลอกคลื่นแห่งอุปสรรคมักกระจายไปทั่ว เราต้องพยายามตะเกียกตะกายข้ามฝ่าพายุอันโหดร้ายของอุปสรรคด้วยความยากลำบาก เรียกว่าแทบล้มประดาตายก็เห็นจะไม่ผิด

มรสุมที่กระหน่ำใส่อาจกลายเป็นบทเรียนล้ำค่า เราต้องเรียนรู้ที่จะแข็งแกร่งขึ้น จากแมลงตัวจ้อย อาจกลายเป็นอินทรียักษ์ใหญ่ติดปีก

อยากได้อย่างคนอื่นต้องเก่งยิ่งกว่าเขา อยากเก่งยิ่งกว่าเขาต้องทุ่มเททำงาน หากทุ่มเทแล้วยังไม่ได้ผลตอบแทนเท่าเขา เราต้องคิดว่าโชคต้องมีมากกว่าเขา

ก่อนจะประสบความสำเร็จ
เราต้องเจออุปสรรคกันทุกเรื่อง
หลักง่ายๆก็คือ เมื่อเจออุปสรรค
ต้องแปลงอุปสรรคให้เป็นพลังงาน
ถ้าแปลงอุปสรรคเป็นความคิดท้อถอย
ชีวิตก็จบสิ้น ยามใดที่เผชิญหน้า
กับอุปสรรค พึงระลึกไว้เสมอว่า
ความสำเร็จนั้นซ่อนอยู่



ตอนที่ 2 สดในถ้อยคารม

บทที่ 4

ความยิ่งใหญ่

ต้นหญ้านั้นไม่ว่าจะก่อกำเนิดจากที่แห่งไหนก็ตาม มันก็ย่อมมีสิทธิ์จะแตกยอด เสียดใบ ผลิดอก รากของมันแม้ไม่อาจหยั่งลึกเหมือนรากแก้วของไม้ใหญ่ แต่ก็สามารถดูดซับน้ำและอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตของมันอย่างพอเหมาะพอควร

แต่ว่าที่ต้นหญ้าจะเกิดความพอเหมาะพอควร ก็ต้องพยายามจัดการกับการมีชีวิตให้ยิ่งใหญ่สมฐานะของต้นหญ้า แล้วมนุษย์เราเล่าถ้าจะยิ่งใหญ่ต้องผ่านกระบวนการอะไรบ้าง

สูตรความยิ่งใหญ่ของคุณพายัพเขียนขึ้นมาด้วยภาษาง่ายๆ แต่หากพิจารณาให้ถ่องแท้จะกินเวลาช้านาน

ร้อยผิด

เท่ากับหนึ่งถูก

ร้อยถูก

เท่ากับหนึ่งดี

ร้อยดี

เท่ากับหนึ่งเจริญ

ร้อยเจริญ

เท่ากับหนึ่งความสำเร็จ

ร้อยสำเร็จ

เท่ากับหนึ่งยิ่งใหญ่

อธิบายง่ายๆก็คือ ก่อนที่คุณจะหัดเขียนหนังสือ ตอนเป็นเด็กๆอนุบาลคุณก็จะเขียนผิดเป็นร้อยครั้ง แล้วจึงจะเริ่มเขียนถูก คุณเขียนถูกเป็นร้อยครั้งจึงจะเริ่มเขียนดีขึ้นๆ คุณก็พยายามเขียนดีขึ้นๆๆ เขียนประโยคที่สละสลวยขึ้นเป็นร้อยๆครั้ง จึงทำหนังสือออกมาหนึ่งเล่ม ชีวิตก็เริ่มเจริญ จากนั้นก็เขียนออกมาอีกเป็นสิบเล่ม ยี่สิบเล่ม ร้อยเล่ม จึงจะได้รับรางวัลซึ่งถือเป็นความสำเร็จ จากการสำเร็จนั้นต้องพยายามมุมานะฝึกฝนในเรื่องการเขียนอีกเป็นร้อยครั้ง จึงจะเท่ากับหนึ่งยิ่งใหญ่

ดังนั้นสิ่งที่คนชอบพูดเสมอว่า

“ผู้ยิ่งใหญ่”

มันเป็นเพียงสิ่งที่คนอื่นตั้งฉายา แต่กว่าจะได้มาต้องบริหารความรู้ความสามารถตลอด และดั้นด้นเดินหน้าไปอย่างเต็มที่ อย่าได้มีความรู้สึกสิ้นหวังอับจนหนทางเล็ดลอดออกมาทางแววตาและน้ำเสียง เพราะบางครั้งคนเราก็ต้องแพ้ แพ้วันนี้เพื่อชัยชนะวันหน้า

จงทะเยอทะยานมุ่งหวังสู่ดวงดาวให้ได้

แล้วจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ดังหวัง

ทุกวันนี้สังคมโลกมองทุกอย่าง
แค่ถูกหรือผิด น้อยครั้งจะมอง
ให้ดี แต่ลองคิดดู กว่าจะเจริญ
สำเร็จ และยิ่งใหญ่ เดินทาง
อีกไกลนัก ทะเลาะกันทำไมกับ
แค่ผิดถูก

100 ผิด = 1 ถูก

100 ถูก = 1 ดี

100 ดี = 1 เจริญ

100 เจริญ = 1 สำเร็จ

100 สำเร็จ = 1 ยิ่งใหญ่

จงทะเยอทะยานมุ่งหวัง
สู่ดวงดาวให้ได้ แล้วจะ
เป็นผู้ยิ่งใหญ่ดังหวัง

ตอนที่ 2 สดในถ้อยคารม

บทที่ 5

หลักการวาง



“เหนื่อยนักก็พักเสียบ้าง”

หัวใจมันบอกอย่างนี้ในวันที่เหนื่อยจนสายตัวแทบขาด หลบไปนั่งหลังที่ทำงาน มองดูเวิ้งน้ำกว้างใหญ่ที่เต็มไปด้วยดอกบัวแซงอวด บัวใบใหญ่ที่เขียวสดเบื้องหน้า ก้มลงไปดูสายบัวยิ่งดิ่งลึก ฝูงปลาแหวกว่ายดีดตัวกันไปมา เมือกตะไคร่เขียวคล้ำจับเกาะอยู่รายรอบตลิ่ง อาจพบบางอย่างที่ซุกซ่อนอยู่เป็นรูปธรรม ทั้งจากริ้วรอยกาลเวลาและวงจรชีวิต

1 0 0

1 0 0 0

1 0 0 0 0

“บางครั้งชีวิตต้องปล่อยวาง”

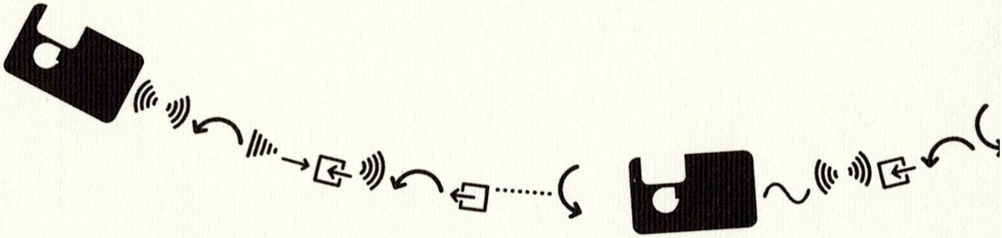
เสียงคุณพายัพแว่วมาในโสตประสาท
“ปล่อยวางอย่างไรจะให้ว่าง...วาง” เราถาม
ก่อนอื่นต้องเข้าใจเรื่องนี้...

ร้อยรู้เท่ากับหนึ่งเข้าใจ
พันเข้าใจเท่ากับหนึ่งหลักการ
หมื่นหลักการเท่ากับวาง

อธิบายง่าย ๆ ก็คือ คุณจะต้องรู้เป็นร้อย ๆ เรื่อง คุณถึงจะเข้าใจ หรือว่าคุณต้องเอาความรู้มาร้อยเรียงกัน รวบรวมข้อความออกมา ก็จะกลายเป็นความเข้าใจ

จากนั้นนำความเข้าใจทั้งหมดมาเป็นพัน ๆ หรือต้องเข้าใจสิ่งต่าง ๆ เป็นพันเรื่องจึงจะได้หลักการ ดังนั้นคนที่มีหลักคิดนี่จึงนับได้ว่ามีความเข้าใจในระดับหนึ่ง หลักการจึงแม่น ถ้าความเข้าใจไม่แข็งแรงหลักการก็ไม่แม่น เช่นจะสร้างบ้าน เป้าหมาย คอนเซ็ปต์ต้องแม่นก่อน ถ้าทำไปแล้วก็จะประสบความสำเร็จ

ต้องมีความเข้าใจแก่นแท้ของสิ่งนั้นจึงเกิดหลักการ



แล้ว
หมื่นหลักการ
เท่ากับวางเล่า
คืออะไร

ยกตัวอย่าง ถ้าเราเข้าใจหลักการทำธุรกิจ เราต้องรู้เรื่องการปกครอง บัญชี การขาย กำไร ขาดทุน ลูกค้า เจ้าหนี้ ลูกหนี้ ทุน ดอกเบี้ย กำไร สรุปแล้วเราต้องเข้าใจเป็นพันๆ หลักการ พอเข้าใจเป็นพันๆ หลักการ เราก็ไม่ทุกข์ไม่กังวลกับการทำธุรกิจเลย จิตก็ไม่ผูกพันผูกติด จิตจึงวางได้ ไม่กังวล เรียกได้ว่าเข้าใจอย่างถ่องแท้เป็นอัตโนมัติ

การวางได้หรือวางไม่ได้เป็นผลมาจากความเข้าใจ เช่น เข้าใจเรื่องการขับรถ เราก็วางเรื่องการขับรถ เข้าใจเรื่องสังคม คุณก็วาง แต่งานใหม่ที่เข้ามายังไม่เข้าใจก็ยังไม่วาง อาจจะทำความเข้าใจจนชำนาญจึงวางได้

การวางในที่นี้คือไม่คิดอีก เพราะเรารู้แล้ว จิตมันสบายมันโล่งแล้ว เข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว ไม่มีความกังวลแล้ว จิตจะวางก็ต่อเมื่อเราเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว

ไม่เหมือนการวางเฉยแบบเหนื่อยนักก็ปล่อยวาง

หากจะสรุปนำมาใช้กับหลักการงานเล่า จะทำได้ไหม

ได้...คือถ้าเราเพียงแค่รู้ ถึงแค่ขั้นเข้าใจ จะเป็นหัวหน้าไม่ได้ คือสามารถทำงานได้ เพราะไม่รู้หลักการ ถ้าเข้าใจหลักแล้วมันก็สามารถลงมือทำ หรือจะใช้คนสอนคน เทรนคนก็ได้ สมมุติว่าผมเป็นผู้บริหาร ผมเข้าใจหลักบัญชี แต่ผมไม่จำเป็นต้องทำบัญชี ผมสามารถมอบหมายงานให้คนที่เข้าใจหลักการบัญชีมากกว่าผมทำ จากนั้นก็รู้หลักการตลาด และมอบหมายให้คนที่รู้หลักการตลาดมากกว่าทำแทน เรียกว่าผมรู้ร้อยหลัก เขารู้หลักเดียว เราก็ปกครองเขา เรียกว่าเป็นผู้บริหาร

100 รู้ = 1 เข้าใจ
1000 เข้าใจ = 1 หลักการ
10000 หลักการ = 1 วาง

ตอนที่ 2 สดในถ้อยคารม

บทที่ 6

การบริหาร



"ผู้บริหารกับผู้จัดการแตกต่างกันอย่างไร"
ใครคนหนึ่งเอ่ยขึ้นเมื่อเวลาแห่งการพูดคุยกันถึงเรื่องการบริหารมาถึง

ผู้จัดการคือ ผู้ที่ต้องรู้มาก ต้องเข้าใจมาก จึงจะเอามารวมกับจัดการได้ เพราะฉะนั้นเปรียบเสมือนเลขบวกหรือคูณ

ผู้บริหารมาจาก บริ + หาร = บริแปลว่าโดยรอบตลอด หารแปลว่าแบ่ง

ฉะนั้นผู้บริหารต้องรู้จักแบ่งเป็น แบ่งอะไร แบ่งตามเงิน แบ่งตามงาน แบ่งตามเวลา แบ่งตามความเหมาะสม แบ่งตามค่าใช้จ่าย แบ่งตามฝีมือ

แบ่งไปเพื่ออะไร เพื่อเอามาจัดใหม่ให้ถูกสัดส่วนโดยรอบ

ผู้จัดการนั้นต้องเป็นคนที่รู้มาก ๆ มันต้องบวกและคูณเข้าไป ส่วนผู้บริหารนั้นจะยากกว่า เพราะการหารจะยากกว่าการคูณ ดังนั้นผู้บริหารจึงอยู่สูงกว่าผู้จัดการ

แล้วนักบริหารทางธุรกิจที่ดีต้องมีคุณสมบัติอย่างไร

นักบริหารหรือซีอีโอที่ดีมีเพียงสองเรื่อง **คือทำอย่างไรที่ทำให้ลูกค้ามีความสุข แล้วบริษัทเจริญ**

อันดับแรกเลยนี่ลูกค้าต้องชอบ ต้องพอใจ ทำอย่างไรจะให้ลูกค้ามีความสุขแล้วเราได้กำไร เรื่องนี้คือเรื่องการกระทำภายนอก ถ้าเรามีวิธีการ มีระบบการ มีหลักการ มีแนวทางที่จะชนะใจผู้อื่น ยิ่งชนะใจมากเท่าไหร่ บ่อยเท่าไหร่ ต่อเนื่องเท่าไหร่ ก็หมายถึงธุรกิจที่เจริญต่อเนื่องเท่านั้น

เรื่องแรกนี่เราสามารถทำได้เลย ถ้าเราทำให้ลูกค้ามีความสุข เขาก็รักเรา แล้วเขาก็จะมาใช้บริการของเรา เขาก็จ่ายเงินให้เรา

ข้อที่สอง ทำอย่างไรจะให้องค์กร ให้บุคคลในองค์กรมีความสุข แล้วนำพาองค์กรให้เจริญรุ่งเรืองอย่างต่อเนื่อง ตามความเป็นไปได้ ตามความสามารถ ต้องบริหารทุกคนให้อยู่ในความสุขความเจริญที่แต่ละฝ่ายต้องการ ต้อง put the right man to the right job ต้องเข้าใจว่าพนักงานบางคนเหมือนม้า ต้องรู้ธรรมชาติและทิศทางของเขา ถ้าเข้าใจว่าพนักงานทั้งหมดมีสเกลเดียวกันก็จบ ความยุติธรรมนั้นไม่ใช่ว่าต้องให้เท่ากันหมด ความยุติธรรมคือการให้ที่ทุกคนพอใจ

ถ้าคุณทำสองอย่างนี้ได้ ชีวิตการเป็นผู้บริหารก็อยู่ในอุ้งมือคุณ

หัวใจในการจัดการ
บริหารที่สำคัญมีเพียงสองอย่าง
คือ หนึ่ง ทำอย่างไรจะให้ลูกค้า
มีความสุขความพอใจ
สอง ทำอย่างไรจะให้บุคคลในองค์กร
มีความสุข เมื่อทั้งสองสิ่งนี้ลงตัว
ธุรกิจก็จะเจริญรุ่งเรือง
ได้ต่อเนื่อง

ตอนที่ 2 สดในถ้อยคารม

บทที่ 7

เครื่องกรอง

คุณเคยได้ยินประโยคนี้หรือไม่

อย่าเชื่อเพราะเขาเล่าว่า...

อย่าเชื่อเพราะนำสืบต่อกันมา...

อย่าเชื่อเพราะผู้บอก บอกเราว่าผู้มีความรู้บอกเขา...

อย่าเชื่อเพราะอนุมานเอา...

แล้วลองมาพิจารณาดูสิ่งที่เราเห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

ตัวอย่างเช่น เห็นควันไฟเรานึกว่าไฟไหม้ แท้ที่จริงไฟอาจไหม้หรือไม่ไหม้ก็ได้ แล้วมาดูชีวิตเราที่เห็นและเป็นอยู่ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เราคิดว่าเป็นความจริง แต่หาใช่ความจริงไม่ เช่น **เคยเห็นพระอาทิตย์ดวงเท่าลูกฟุตบอล แท้ที่จริงดวงอาทิตย์ไม่ได้เท่าลูกฟุตบอล เห็นน้ำทะเลเป็นสีคราม พอตักมาดูใกล้ๆ ไม่เห็นเป็นสีครามเลย ต้นหญ้าที่เราเห็นว่าสูงเท่าตาตุ่มของเรา แต่พอมันไปเกิดบนยอดเขา กลับสูงกว่าเราหลายร้อยเท่า**

หลายสิ่งหลายอย่างที่เราเห็นใช่ว่าจะเป็นความจริงเสมอไป

เพราะฉะนั้นเราควรจะมีเซ็นเซอร์ที่จะกลั่นกรองอารมณ์ความรู้สึก เหตุผล ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ให้เข้ามาอยู่ในใจเรา

ชีวิตของเราจึงควรมีองค์ประกอบสามอย่างเอาไว้ให้พิจารณาคือ

เครื่องกรอง เก (มาตรวัด) กระดิ่ง (การเตือน)

อย่างเครื่องกรองนี่ อะไรเข้ามาก็กรองให้หมด รับมาให้หมด แล้วกรองให้หมด แม้ข้อมูลข่าวสารนั้นจะมาจากคนที่เราไว้วางใจที่สุด เราก็ต้องกรองตลอดเวลา เวลารับสารมา อันดับแรกอย่าบอกว่าใช่หรือไม่ ให้รู้ว่าเรื่องราวมีเข้ามาแล้ว แล้ววัดด้วยเกหรือมาตรวัด เช่น เวลาจะแต่งห้องสักห้อง เฟอร์นิเจอร์ราคาเท่าไหร่ ถ้าดูไม่ออก ไม่เป็นไร ไปสืบราคาดู นั่งไล่เปิดดูสิบนาทีก็รู้แล้ว นั่นคือการกรองว่าราคาเป็นอย่างไร เกรดดีแค่ไหน

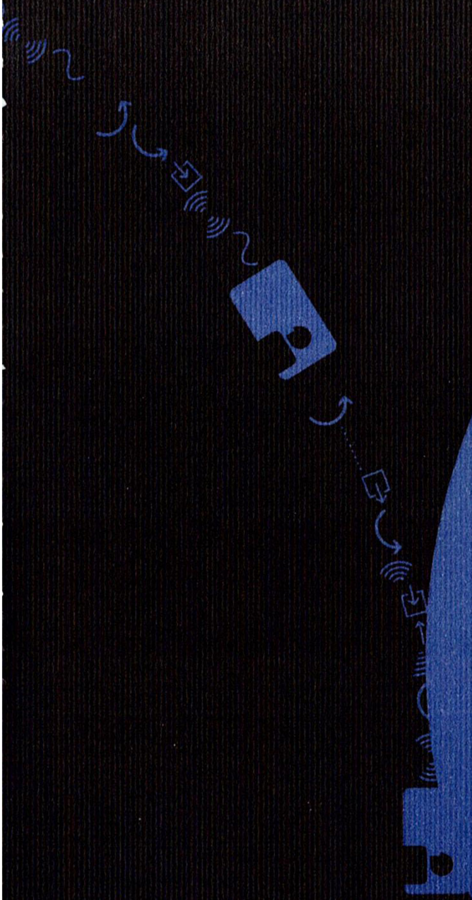
อารมณ์เดียวกันกับคนที่ชอบดื่มกาแฟ ถ้าดื่มยี่ห้อใดยี่ห้อหนึ่งเป็นประจำก็จะรู้ว่ามันสดหรือไม่ เก่าหรือไม่ อร่อยหรือไม่ ขมหรือจืด

จากนั้นก็เอาไปวัดว่าดีหรือไม่ด้วยมาตรวัดว่าดีหรือไม่ ดีมาก ดีน้อย ถูกไป แพงไป เหมาะสม ไม่เหมาะสม ช้าไป ไวไป ปกติ

เมื่อใช้มาตรวัดแล้ว เราต้องมีระบบการเตือนคือกระดิ่ง เช่น เวลาเราทำอะไรมาก ๆ เราต้องเตือนตัวเอง นี่เราตื่นสายไปแล้วนะ ใช้เงินเยอะแล้วนะ เริ่มขี้เกียจอีกแล้วนะ ใช้เงินเกินงบประมาณแล้วนะ

ชีวิตต้องเรียนรู้ตลอดเวลา ในชีวิตเราถ้าเรารู้จักวิเคราะห์ตนเอง เคลียร์ปัญหาเอง

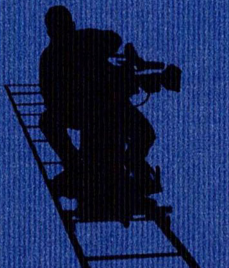
อย่าทำตัวเป็นคอมพิวเตอร์ที่ดี แต่ไม่เคยเคลียร์ไฟล์ ไม่เคยจัดไฟล์ใหม่ ไม่เคยอัพเดทไฟล์เก่า ฉะนั้นก็จะมีแต่ไฟล์เน่า ๆ ไฟล์ที่ทำให้อย่างอื่นเสีย คิดวกไปวนมาในอ่าง แล้วจะเอาความเจริญที่ไหนมาสู่ตัวเองและประเทศชาติ



ชีวิตของเรามีองค์ประกอบสามอย่างไว้พิจารณาคือ เครื่องกรอง มาตรวัด กระดิ่ง (การเตือน) เครื่องกรองมีไว้สำหรับกรองความคิดต่างๆ ที่เรารับมาตามหลักของการไม่ด่วนสรุปอะไรเพียงรับข้อมูลข่าวสารมาในระยะต้น ส่วนมาตรวัดนั้นก็คือการวัดว่าสิ่งที่เรากรองมานั้นดีหรือไม่ ควรนำมาใช้ประโยชน์ด้วยหรือไม่ประการใด ส่วนกระดิ่งก็คือการเตือนตัวเองไม่ให้มากหรือน้อยไปนั่นเอง

ตอนที่

3



สดในคมความคิด

ตอนที่ 3 สดในคมความคิด

บทที่

1

ภูมิคุ้มกัน

ทุกอย่างในโลกนี้มีความไม่แน่นอน ทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยน-แปลงเสมอ พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก และย้ายไปตกทางทิศตะวันตก อาจจะเป็นความจริง แต่ความเล็กใหญ่ของพระอาทิตย์นั้นไม่มีวันที่เราจะคาดคะเนได้ด้วยสายตา

ชีวิตมนุษย์เมื่ออยู่ในอิทธิพลดวงดาวในช่วงขาขึ้น ทำอะไรก็ดีไปหมด แต่ความนิยมยินดีก็มีช่วงของมัน บางคนมีความสุขสำราญบานใจด้วยเกียรติยศชื่อเสียงเงินทองอยู่ดีๆ ฉับพลันเหมือนโลกพลิกคว่ำนำพาเราไปอยู่ในที่ที่อับโชค ไร้ชื่อเสียง สิ้นความนิยม แม้ความคิดที่เคยเฉียบคมในสมองยังหลุดลุ่ย

การตั้งรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น คุณพายัพบอกว่า

แรกเลยนี่ต้องมองว่า
ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกใบนี้เป็น
เรื่องปกติธรรมดา เมื่อมีช่วง
ขาขึ้นก็ให้ตระหนักรู้ว่า ขึ้นมา
เพื่อรอวันลง

ดังนั้นต้องพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

หลังจากที่ความเปลี่ยนแปลงผ่านไป สิ่งที่เราจะได้กลับมาแน่นอนคือ “ภูมิคุ้มกัน” เพราะวัคซีนทางด้านลบนั้นผ่านชีวิตเราไปแล้ว

เชื่อหรือไม่ว่ามนุษย์เราจะแข็งแกร่งขึ้นตามลำดับกับเหตุการณ์ที่เผชิญ เด็กน้อยเมื่อถูกตีครั้งแรก แน่นอนอาจจะเจ็บและตื่นตระหนก เวลานอนก็กระเสือกกระสนทุรนทุราย ยามหลับตาลงก็ฝันร้ายตลอดคืน นึกถึงแต่ภาพของไม้เรียวที่ถูกโบยตี แต่พอถูกตีครั้งที่สองอาจเริ่มทนได้ ยิ่งถูกตีมากขึ้นก็ยิ่งดื้อรั้นและด้านชา เช่นเดียวกับความเจ็บปวดจากเรื่องอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นคำครหาหรือเข้าใจผิด แม้ไม่สามารถเปลี่ยนมุมมองของคนอื่นได้ เราต้องเรียนรู้ที่จะมี **“ภูมิคุ้มกัน”** ด้วยวิธีแก้ปัญหาที่ถูกจริตกับเรา

เมื่อทุกข์อย่างแสนสาหัส จงอย่าทำร้ายตัวเอง และเมื่อประสบกับความสำเร็จสูงสุดก็ไม่หยิ่งทะนงตน ขณะเดียวกัน ในการอยู่ร่วมกันในสังคมก็ให้ก้าวผ่านความขัดแย้งไปโดยสันติวิธีในทุกรูปแบบ ให้รู้จักที่จะคิด จะพูด จะทำ อย่างสันติวิธี

ที่สำคัญควรใช้สติในการดำเนินชีวิต เพราะสติจะเป็นตัวบอกเราว่าสิ่งใดที่ควรหรือไม่ควร

ขาดสติเมื่อไหร่ก็ขาดใจ ถ้ามีสติเมื่อไหร่อนาคตก็ก้าวหน้า การดำรงชีวิตควรจะมีความลึก ไกล ใจกว้าง วางเฉย

ในการมอง
เชิงลึกนั้น คือถ้าเรา
เกิดเข้าไปข้องเกี่ยวกับ
เรื่องใด อย่ามองสิ่งนั้น
เพียงผิวเผิน

ส่วนการมองไกลคือ ทุกครั้งที่ทำอะไร จงอย่าถามว่าจะได้อะไร จงเห็นแก่ส่วนรวมให้มาก จงทำใจให้เป็นสาธารณะ ลดความรู้สึกที่เป็นลบลง เพิ่มพูนความรู้ให้มากขึ้น

อย่างที่สาม ใจกว้าง คือการพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นที่ต่างความคิดกันโดยสันติ อยู่ในท่ามกลางความขัดแย้งอย่างสงบ อยู่กับคนที่คิดต่างจากเราอย่างมีใจเป็นกลาง อยู่ร่วมกับคนที่เคียดแค้นชิงชังในสิ่งที่เราศรัทธาด้วยมุมมองที่ดี อยู่กับคนที่เคารพบูชาสิ่งที่เราเกลียดชังได้อย่างปกติสุข

สุดท้ายคือ การวางเฉย พิสูจน์ความจริงว่าเราไม่สะทกสะท้านกับเหตุการณ์ใดที่เกิดขึ้น เมื่อกระทบมาเรารู้ว่ากระทบ แต่เราไม่กระเทือน เรียกว่าการวางเฉย

ภูมิคุ้มกัน

การตั้งรับ
ความเปลี่ยนแปลงชีวิต
ไปในทางลบ ต้องพร้อมที่จะ
เผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
หลังจากที่ความเปลี่ยนแปลงด้านลบผ่านไป
สิ่งที่จะกลับมาแน่นอนคือ “ภูมิคุ้มกัน”
เมื่อทุกข์อย่างแสนสาหัส จงอย่าทำร้ายตัวเอง
เมื่อประสบความสำเร็จสูงสุดก็ไม่หยิ่งทะนงตน
และเมื่อจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม
ก็ให้ก้าวผ่านความขัดแย้งไปโดย
สันติวิธีในทุกรูปแบบ

ตอนที่ 3 สดในคมความคิด

บทที่

2

เรื่องดีๆ

การทำดีที่แท้ ทำได้ทุกวัน ทุกสถานการณ์ ทุกสถานที่ ทำอย่างไม่ถือเป็นทางการ และไม่หวังผลตอบแทนส่วนตัว

ความดีนั้นจะออกมาเป็นรูปธรรมใด ๆ ก็ตาม แต่กังวานของความดีนั้นไพเราะ ประกายแวววาวของความดีงดงาม โลกของความดีกว้างใหญ่

ในทัศนคติของความดี คุณพายัพบอกว่า

ผมคิดว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
ต้องปรับปรุงอยู่ตลอด
ถึงจะดี

"ความดี" เป็นเรื่องสมมุติ เช่น วันนี้ทุกคนชอบเรื่องนี้ เรื่องนี้ก็ดี เปรียบเทียบในสมัย 80-90 ปีก่อนโน้น คนนิยมสูบฝิ่น ก็ฮิตกันว่าเป็นสิ่งที่ดี

ความดีเป็นเรื่องสมมุติและเป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณาปรับปรุงอยู่ตลอดเวลา

ความดีคือ ความถูกต้องในมุมมองที่ทุกคนมองว่าถูกทั้งหมด ทุกคนยอมรับได้ทั้งหมด ยิ่งยอมรับได้มากเท่าไหร่ก็ยิ่งดีมากเท่านั้น

ดังนั้นถ้าชีวิตคนเรา หากมองว่าตัวเองทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วสรุปออกมาว่าดี จากนั้นก็หยุด นี่คือสาเหตุของการหยุดความเจริญ

การที่คนเราไม่มีความเจริญเพราะอะไร

เพราะคิดว่าตัวเองทำอะไรก็ไม่ผิด เมื่อไม่ผิดเลยไม่คิดปรับปรุง

แต่ก่อนที่จะทำอะไรไม่ผิดนี่จะเกิดคำว่า

"ไม่ชอบ"

เพราะความไม่ชอบมันไม่มีเหตุผล เช่น ทำไมคุณไม่กินมะระ เพราะว่ามันขม ไม่ชอบ ไม่ชอบก็ไม่ปรับปรุง ไม่พัฒนา พอไม่ชอบก็จะไม่พัฒนา ไม่คิดที่จะเรียนรู้ คิดว่าถูกแล้ว ไม่ผิดก็เลยไม่พัฒนา เช่น ทำธุรกิจมาได้กำไรเดือนละหมื่น เราก็บอกว่า "พอแล้ว" เหมือนกัน คือไม่ปรับปรุง แต่ต่อมาค่าใช้จ่ายมันขึ้นไป 3-4 หมื่น เมื่อไม่ปรับปรุงก็อยู่ไม่ได้

พอทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ไปถึงจุดจุดหนึ่งก็บอกว่า "ดีแล้ว" ก็เลยไม่คิดปรับปรุงต่อ

การไม่ปรับปรุงต่อจึงเป็นสิ่งที่เราควรหลีกเลี่ยง ถ้าเราปรารถนาจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะการใช้ชีวิต การทำงานทุกอย่าง ต้องปรับปรุง พัฒนาเคี่ยวกรำตลอดเวลา

เมื่อคิดในกรอบแล้วจำเจซ้ำซาก ก็ต้องหาทางคิดนอกกรอบให้ได้ พยายามคิดปรับปรุงทุกสิ่งทุกอย่างให้คิดให้ใหญ่และกว้างไกลกว่าทุก ๆ คน

ความดีเป็นเรื่องสมมุติ เป็นเรื่องที่เราต้องพิจารณาปรับปรุงอยู่ตลอดเวลา

การที่คนเราไม่มีความเจริญ เพราะคิดว่าตัวเองทำอะไรก็ไม่ผิด เมื่อไม่ผิดก็เลยไม่ปรับปรุง ก่อนที่จะเกิดคำว่า "ไม่ผิด" จะเริ่มต้นด้วย "ไม่ชอบ" ก็เลยไม่ปรับปรุงไม่พัฒนา เมื่อไม่พัฒนาก็ไม่ประสบความสำเร็จ หรือพอทำอะไรสักอย่างแล้วบอกว่า "ดีแล้ว" และไม่ปรับปรุงต่อก็เลยไม่ประสบความสำเร็จ

เพราะไม่ชอบจึงไม่มีการสนใจ ไม่มีการเริ่มต้น

เพราะคิดว่าไม่ผิดจึงไม่ปรับปรุง

เพราะคิดว่าดีแล้วจึงไม่พัฒนา

ถ้าความคิดนี้เกิดกับใครก็จะเป็นอุปสรรคที่หยุดยั้งความเจริญที่จะเกิดขึ้นกับคนนั้น

เรื่องดีๆ

ตอนที่ 3 สดในคมความคิด

บทที่ 3

ความดี - ความชั่ว



ใครกันนะช่างเปรียบความดีกับความชั่วว่าเหมือนสีขาวกับสีดำ

สีดำเป็นสีแห่งความมืดมิดจึงถูกกำหนดให้เป็น "ความชั่ว"

ส่วนสีขาวคือสีแห่งความบริสุทธิ์ผุดผ่องจึงได้รับสมญานามว่า "ความดี"

ในทัศนะของคุณพายัพ เขาบอกว่าคนเราเลือกไม่ได้ที่จะอยู่กับความดีหรือความชั่ว เพราะมันเหมือนอยู่กับกลางวันและกลางคืน และความดีกับความชั่วก็ล้วนเป็นตัวสมมุติ

ชีวิตถูกสมมุติว่าข้างหนึ่งคือสีขาว อีกข้างหนึ่งนั้นคือสีดำ ถ้าเราไม่อยู่ในขาว เราก็อยู่ในดำ บางทีเราอยู่ในสีดำ เพราะมนุษย์เป็นคนขีดเส้นให้ แม้เราจะอยู่บนสีเทา คนเขาก็ว่าสีดำ

มนุษย์มักลงโทษคนอื่นด้วยจิตที่ปรุงแต่งของตน คิดว่าเขาเป็น คิดว่าเขาคิด คิดว่าเขาชั่ว แท้ที่จริงแล้วตัวเราเองต่างหากที่หยาบช้าไร้วิจารณญาณ คนซึ่งมีความคิดคับแคบอคติ ด่วนสรุปอะไรง่ายๆ เช่นนี้มีอยู่เป็นจำนวนมากในสังคมมนุษย์

แม้จะคุ้นเคยกับความมาดร้ายของมนุษย์ด้วยกัน ถูกเข้าใจผิดบ่อยๆ แต่ก็ยากที่จะชินชา จนไม่รู้สึกรู้สา สิ่งที่เราไม่ได้คิด ไม่ได้เป็น ไม่ได้ทำ มีบ่อยครั้งที่คนอื่นเข้าใจว่าเราเป็น เราคิด เราทำ จงจำไว้ว่า ใจคนอื่นก็เป็นของเขา เราไม่อาจชำระได้ ใจเราต่างหากที่สมควรซักฟอกให้ขาวสะอาดกว่าที่เป็นอยู่

คุณพายัพให้ข้อสรุปเกี่ยวกับความดี-ชั่วไว้อย่างน่าสนใจ

ความดีกับความชั่วเหมือนตัวกำแพง ความดีคือสิ่งที่คนชอบ ความชั่วคือสิ่งที่คนไม่ชอบ มันขัดกับใจ

มนุษย์มีทั้งสองด้าน มีทั้งความดีและความชั่ว ความชั่วนี่ถ้าเราเรียกว่าทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่ดี คนก็กลัวทุกข์กันหมด ถ้าสังคมบอกว่าชั่ว

คือไม่ดีเลวร้ายเลย ดีคือสุขสุดโต่งเลย แต่แท้ที่จริงแล้วมันคือพื้นฐานของรูปทรงธรรมดาๆ อันหนึ่ง แล้วแต่ว่ามันจะเป็นอย่างไร มันจะเป็นอย่างไรก็ได้

อาจเป็นเส้นตรง เส้นโค้ง แบ่งออกเป็นหยิน หยาง แบ่งเป็นผู้ชนะหรือแพ้พ่าย แต่อย่าลืมว่าในหยางก็มีหยิน ในหยินก็มีหยาง

สมัยหนึ่งมีแม่ทัพคนหนึ่งไปออกรบแล้วชนะ พอชนะก็ปล้นสะดม จัดการเอาผู้หญิงมาเป็นลูกเป็นเมีย ข่มขืนเอามาเป็นข้าทาสบริวาร ทุกคนก็ชื่นชมว่าดี ประวัติศาสตร์ก็จารึกความดีที่ยิ่งใหญ่ คนแบบนี้ถูกตั้งสมมุติว่าเป็นคนดี เพราะรบชนะ แล้วความดีความชั่วคืออะไร

แน่นอนมันสุดแท้แต่มุมมองของคน

ถามคำถามข้อหนึ่ง มีแม่ของผู้ชายที่ยากจนคนหนึ่งไม่สบาย เขาไม่รู้จะไปหาเงินที่ไหนไปรักษาแม่ จึงต้องไปออกปล้น เจ้าทรัพย์เกิดต่อสู้ เขาจึงทำร้ายเจ้าทรัพย์ ได้เงินมารักษาแม่ที่โรงพยาบาล ถามว่านี่คือความดีหรือความชั่ว



ความจริงแล้วมันต้องแยกเรื่องของความดีความชั่ว จะมีดีชั่วขณะ ดีบางขณะ ดีแท้ ดีโดยสมมุติ ดีโดยสัจจะ ดีโดยปรมัตถธรรม

ชั่วก็แยกเลย คือดีกรีความชั่วมันมีปริมาณของมัน เหมือนการทำบุญ ถ้าเราทำบุญกับสัตว์เดียรัจฉาน กับเศรษฐี กับยาจก มันก็มีบุญเหมือนกัน แต่อานิสงส์ไม่เท่ากัน

ความดีความชั่วนั้นเป็นสิ่งที่สมมุติขึ้นมา ความดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพอใจ ชื่นชม ยิ่งได้รับความชื่นชมมากก็ถือว่าเป็นความดีที่ถูกจริตผู้ที่ชื่นชมมาก จำนวนชื่นชมยาวนานก็ถือว่าเป็นความดีแท้ ถ้าเราทำอะไรลงไปสักอย่างแล้วทุกคนบอกว่าดี ผลของความดีก็มากระทบความรู้สึกว่าภูมิใจ นั่นคือความดี

ความจริงแล้วมนุษย์ทุกคนควรจะเสาะแสวงหาความดีและการดำเนินชีวิตที่คิดดีให้กับตัวเองตลอดเวลา

ความดีจะแยกออกเป็นดีชั่วขณะ ดีบางขณะ ดีแท้ ดีโดยสมมุติ ดีโดยสัจจะ ดีโดยปรมัตถธรรม

ส่วนความชั่วก็มีดีกรีความชั่วไม่เท่ากัน

แต่ความดีกับความชั่วก็ล้วนเป็นสิ่งที่สมมุติขึ้นมา ความดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพอใจ ชื่นชมยินดี

ยิ่งได้รับความชื่นชมมากก็ถือว่าเป็นความดีที่ถูกจริตผู้ที่ชื่นชมมาก

จำนวนชื่นชมยาวนานก็ถือว่าเป็นความดีแท้

ถ้าเราทำอะไรลงไปสักอย่างแล้วทุกคนบอกว่าดี ผลของความดีก็มากระทบความรู้สึกว่าภูมิใจ นั่นคือความดี

ตอนที่ 3 สดในคมความคิด

บทที่ 4

เรื่องของบุญบารมี

ท่านเปรียบเอาไว้ว่า บุญนั้นเหมือนความดี เป็นผลมาจากการกระทำที่ดี

บุญเปรียบเหมือนความสุข คือความสบายกายสบายใจ

บุญแปลว่าใจสบาย ขึ้นตรงกับใจและอารมณ์ของจิตอย่างเดียว ส่วนบารมีแปลว่าเต็มกำลังใจ

บุญเหมือนความดี ทุกคนที่ทำบุญแล้วเชื่อแน่ว่าได้บุญทุกคน แต่อานิสงส์ไม่เท่ากัน ยกตัวอย่างเช่น เราเขียนหนังสือ เราก็เขียนเต็มกำลัง เขียนให้คนดังก็เต็มกำลัง แต่ผลลัพธ์ที่ได้มันต่างกัน

เรื่องของบุญบารมีจึงเป็นเรื่องจริง เช่น ทำไมจึงเกิดมาเป็นวัว เป็นสุนัข เป็นไก่ นั่นเป็นเพราะว่าฐานบุญไม่เท่ากัน คนหนึ่งเกิดในสลัม อีกคนเป็นลูกเศรษฐี ที่แตกต่างกันนี่เป็นเพราะเรื่องของบุญ

บารมีคือ
เครื่องมือที่จะกระทำ
เช่น ทานบารมี
เพราะทำทาน
ใจจึงเป็นสุข
เกิดบุญ

เพราะขยัน อดทนจึงประสบความสำเร็จ เกิดบุญ

เพราะมีความฉลาดจึงเข้าใจลึกซึ้ง กระทำการใดก็สำเร็จ จึงเกิดบุญ

บุญคือฐานของบารมี บารมีประกอบขึ้นด้วยสิบอย่าง

ในทางศาสนาพุทธเรียกว่า พุทธบารมี

การกระทำใดๆที่เต็มกำลังใจ (บารมี) เกิดผลเป็นความซาบซึ้งใจ ใจสบาย เป็นบุญ

1. ทานบารมี การให้ทานท่านเปรียบว่า ภาชนะที่มีน้ำเต็ม เมื่อคว่ำลง น้ำย่อมไหลออกหมด ไม่ขังติดอยู่ในภาชนะนั้นฉันใด เธอเห็นผู้ยากไร้แล้วจงให้ทาน อย่าให้เหลือ ดุจภาชนะที่วางคว่ำไว้ฉันนั้น

2. ศีลบารมี ท่านเปรียบเทียบว่า จามรีรักษาขนหางแม้ติดอยู่ในที่ใด ก็ยอมตายอยู่ในที่นั้น ไม่ยอมให้ขนหางเสียไปฉันใด มนุษย์เราจงบำเพ็ญศีล รักษาศีล ให้บริบูรณ์ในกาลทุกเมื่อ ดุจจามรีรักษาขนหางของตนฉันนั้น

3. เนกขัมมบารมี เปรียบถึงผู้ที่ถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำ ได้รับแต่ความทุกข์ทรมาน ปราศจากอิสรภาพ ย่อมไม่ปรารถนาที่จะอยู่ ไขว่คว้าแต่จะหาช่องทางให้พ้นออกไปจากเรือนจำนั้นฉันใด เราจงเห็นภาพทั้งปวงให้เป็นเสมือนเรือนจำ จงมุ่งหน้าต่อเนกขัมมะ เพื่อแสวงหาทางหลุดพ้นไปจากภพฉันนั้น

4. ปัญญาบารมี ภิกษุเมื่อเที่ยวบิณฑบาตมิได้เลือกชาติตระกูลของผู้ใส่บาตร รับบิณฑบาตพอยังอัตภาพให้เป็นไปฉันใด จงเข้าไปหาบัณฑิตเพื่อสอบถามเรียนรู้กับบัณฑิตผู้มีปัญญาทุกท่านโดยไม่เลือกตลอดกาลทั้งปวง

5. วิริยบารมี จงบำเพ็ญบารมีด้วยความเพียร ประคองจิตใจไว้ทุกเมื่อ จงประคองความเพียรไว้ให้มั่นคงในภพทั้งปวง

6. ขันติบารมี จงแน่วแน่ในขันติบารมี ดังแผ่นดินที่อดทนต่อสิ่งของที่เขาทิ้งลงใส่ ซึ่งมีทั้งสะอาดและไม่สะอาด การที่ไม่รู้สึกยินดียินร้าย จงอดทนยกย่องและเหยียดหยามของชนทั้งปวง

7. สัจบารมี จงมีวาจาที่แน่นอนไม่เป็นสอง ดุจดาวประกาย-พฤกษ์ เป็นดาวนพเคราะห์ที่เที่ยงตรง ไม่โคจรออกนอกวิถีไม่ว่าฤดูร้อน ฤดูหนาว หรือฤดูใดๆ จงอย่าเดินออกนอกวิถีทางในสัจจะทั้งหลายฉันนั้น

8. อธิษฐานบารมี อันว่าภูผาที่ตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหวด้วยแรงลมกล้าแม้ปานใด ย่อมยังตั้งอยู่ในฐานของตนโดยไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนที่ฉันใด จงเป็นผู้ไม่หวั่นในอธิษฐานบารมีทุกเมื่อไป

9. เมตตาบารมี จงเป็นผู้ไม่มีใครเสมอเหมือนด้วยเมตตา ฝนตกเมื่อตกแล้วย่อมรินไหลและแผ่ไอเย็นไปเสมอกัน ไม่เลือกที่ฉันใดขอจงเจริญเมตตาให้เสมอกันทั้งคนดีและคนชั่ว ทั้งในศัตรูและมิตร จงแผ่เมตตาให้สม่ำเสมอในคนที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลฉันนั้น

10. อุเบกขาบารมี จงเป็นผู้มีความมั่นคงดุจตราชู เป็นธรรมดาแผ่นดินย่อมวางเฉยต่อสิ่งที่ลงมาทั้งที่สะอาดและไม่สะอาด ปราศจากความยินดียินร้าย จงเป็นผู้มั่นคงดุจตราชูในสุขและทุกข์ทุกเมื่อ

บารมีสิบประการนี้ เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะเป็นเครื่องมือนำไปสู่ความสุข ความสำเร็จ

บุญเปรียบเหมือนความสุข
คือความสบายกายสบายใจ
บุญแปลว่าใจสบาย ขึ้นอยู่กับ
อารมณ์ของจิต บุญคือความดี
เพราะขยันอดทนจึงประสบความสำเร็จ
เกิดบุญ และบุญนี่เองคือ
ฐานของบารมี

ตอนที่ 3 สดในคมความคิด

บทที่ 5

ยุทธวิธีรับข้อมูล

หนึ่งในคุณสมบัติของมนุษย์ผู้เจริญคือจะต้องยินดีรับฟังเรื่องราวของผู้คน รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เพียงรับฟังมาอย่างเข้าใจก็เท่ากับหยิบยื่นให้ผู้อื่นในวงกว้าง แม้จะมีคำกล่าวว่า

"คนที่สามารถพูดคุยได้นานที่สุด เปิดอกได้อย่างสง่าผ่าเผยที่สุดก็คือตัวเราเอง"

แต่การรับฟังคนรอบข้างก็เท่ากับเป็นการเปิดโลกใบใหม่ให้เรามีโอกาสได้เรียนรู้

"การฟังคนอื่นนี่เป็นเพียงหนึ่งในร้อย"

คุณพายัพเสนอความคิดเห็น

สิ่งที่สำคัญก็คือ คุณจะต้องเรียนรู้วิธีการรับข้อมูล

การรับข้อมูลจากการฟังถือเป็นส่วนหนึ่ง จากการอ่านก็เป็นส่วนหนึ่ง จากการวิเคราะห์ก็เป็นส่วนหนึ่ง จากการพูด จากการเรียบเรียง จากการใช้ชีวิต จากสิ่งโน้นมาประยุกต์เข้ากับสิ่งนี้ จากความรู้สึกของตัวเอง จากความรู้สึกของผู้อื่น จากอารมณ์ จากบรรยากาศ

คุณจะต้องพัฒนาทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่แค่รับฟังอย่างเดียว ไม่ใช่จากการอ่านอย่างเดียว ไม่ใช่จากการพูดอย่างเดียว คุณจะต้องหยิบยกมาทุกอย่าง แล้วนำมากลั่นกรองทำความเข้าใจ เลือกสรรแต่สิ่งที่สมควรและเหมาะสมแล้วปล่อยวางไป

อย่างการบริหารเวลา คนเราต้องบริหารให้เวลามีเหลือเฟือ

ผู้บริหารระดับใดก็ตามที่ปรารถนาจะประสบความสำเร็จ เราต้องรับข้อมูลมาให้หมด แล้วใช้เวลาในการตัดสินใจเพียงสองนาทีเป็นอย่างมาก อย่าลืมว่าในแต่ละวัน คนในระดับผู้บริหารต่างมีเรื่องตัดสินใจกว่าสิบเรื่อง แต่ละเรื่องจะมีคำถามคำตอบกี่ประโยค ถ้าใช้ความคิดก็ไม่นาน

อันดับแรกเราต้องรู้จังหวะก่อน สมมุติว่าวันนี้เราตัดสินใจเซย์เยสแล้วเจริญ เซย์โนแล้วเจริญ วันนี้เซย์เยสสามครั้ง เซย์โนหนึ่งครั้งเจริญหมด เราต้องดูทั้งจังหวะและเวลาให้ชัดเจน

สาระในการประชุมกับทีมงาน เราต้องรู้ว่า in put อยู่ตรงไหน out put อยู่ตรงไหน บางทีในโต๊ะประชุมเต็มไปด้วยคำพูดที่เกินสาระคำพูดนอกเหนือจากเรื่องราวในที่ประชุม อย่าลืมว่าบริหารแปลว่าแบ่งเราต้องแบ่งเวลาเป็น

ถ้าเราพิจารณาเฉพาะ in put กับ out put ที่มีสาระก็ตัดสินใจได้เร็วและจบอย่างเจริญ

ในการวางแผนทุกอย่าง เราต้องคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม ให้ทุกคนยอมรับได้ ให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ถ้าคุณไม่ใช่ผู้บริหาร เป็นระดับทีมงาน เมื่อจะแบ่งเวลาใดๆ อันดับแรกก็ทำใจให้สบาย เมื่อใจสบายจังหวะก็เกิด ความสบายใจทำให้เราตัดสินใจถูก

สังเกตดูเวลาที่เราโมโห หรือในใจเต็มไปด้วยความขุ่นมัว ข้อมูลในสมองมีแต่เรื่องไม่ดี

เราตัดสินใจร้อยครั้งจะถูกสักกี่ครั้ง แล้วจะเอาความเจริญมาจากไหน

ดังนั้นในการตัดสินใจใดๆก็ตาม ถ้าจังหวะพร้อมก็ประสบความสำเร็จ



ในการบริหารเวลานั้น เราต้องพยายามจัดสรรเวลาของเราให้เหลือพอสำหรับที่เราจะหยุดเพื่อไปทำสิ่งอื่นได้ ด้วยการพิจารณาให้ถ่องแท้ว่าอะไรคือสาระสำคัญที่เราจะตัดสินใจ และต้องตัดสิ่งที่ไม่เป็นสาระออก โดยเฉพาะการบริหารเวลาขณะเข้าห้องประชุม จะต้องรู้ว่า in put หรือ out put ที่สำคัญสำหรับการที่เราจะต้องตัดสินใจคืออะไร อย่ารวบรวมนำเรื่องไร้สาระเข้าไปในห้องประชุม จึงจะเรียกว่าเข้าถึงยุทธวิธีบริหารข้อมูลได้อย่างแท้จริง

ถ้าความเจริญของชีวิตอยู่ที่การตัดสินใจถูกต้อง ในหนึ่งวันเราต้องตัดสินใจกี่ครั้ง ใช้เวลาจริง ๆ ในการตัดสินใจน้อยมาก เพราะฉะนั้นเวลาเหล่านี้ควรให้ความสำคัญมาก ๆ ผู้บริหารจะมีเวลาว่างมาก เวลาที่เหลือให้ใช้ไปกับการรับข้อมูล กลั่นกรองข้อมูล และทำอารมณ์ให้ดีพร้อมที่รับกับการตัดสินใจที่ถูกต้อง

ตอนที่ 3 สดในคมความคิด

บทที่ 6

ทุกอย่างคือเรื่องสมมุติ

ทุกอย่างในโลกนี้ล้วนมีหลายมุมมองให้เราคิดเสมอ

ในของสิ่งเดียวกัน แต่ละคนยังออกความคิดเห็นไม่ตรงกัน แม้กระทั่งเมื่อออกความคิดเห็นมาแล้ว ใจยังอาจจะไม่ตรงกับสิ่งที่เราพูดออกมา ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเมื่อสิ่งต่างๆมากระทบที่ตา ใจส่งไปรับความรู้สึก กระบวนการปรุงแต่งทางจิตก็เริ่มทำงาน ส่วนที่จะเป็นในแง่ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับข้างในของแต่ละคนว่ามีสติระลึกได้มากน้อยเพียงใด

ถ้าเปรียบเทียบเศษทิชชูที่หยิบออกมาเพียงนิดเดียว เราเรียกว่ามันเล็ก

เปรียบเทียบทิชชูกับโต๊ะก็เรียกว่ามันเล็ก

เปรียบเทียบกับกระดาษก็เรียกว่ามันเล็ก

แต่ถ้านำทิชชูนี่มาเปรียบเทียบกับเชื้อโรคก็กลายเป็นใหญ่

ถ้าเราจะให้ทิชชูนี้ใหญ่ตลอดไปก็ได้ จะให้ใหญ่ชั่วขณะก็ได้ หรือจะเล็กลงในทันทีก็ย่อมได้ ทุกอย่างคือเรื่องมุมมอง ส่วนมุมมองที่ว่าก็คือเรื่องสมมุติ

ทำไมต้นหญ้าบางต้นจึงสูงกว่าต้นสัก เพราะมันอยู่บนเขา แต่ต้นสักอยู่ตีนเขา

มันจึงสูงกว่าต้นสัก มันจะสูงสู้กันได้อย่างไร **แม้ความจริงต้นหญ้าจะเล็ก แต่พอเราไปเปรียบเทียบกับต้นสัก หญ้าก็เล็ก แต่พอไปอยู่บนเขาก็สูงกว่าสัก**

การเปรียบเทียบสิ่งของไหนกับอะไร เขาก็เอาบรรทัดฐานมาวัด

การคลี่ปมปัญหาก็คือคุณเอามาตรฐานไหนมาสมมุติ

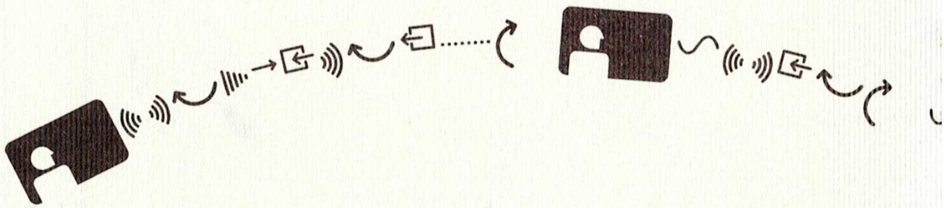
ดีชั่วก็เหมือนกัน คนนี้เราเรียกว่าเขาเป็นคนดีในสายตาเราเท่านั้น แต่ถ้าเราเอาสายตาคนอื่นมาวัด เขาอาจจะบอกว่าคนนี้ไม่ดี ถ้าเขาเห็นตรงที่เขาพอใจ เขาก็จะบอกว่าดี คนที่เข้ามาในชีวิตเรา เขาอาจจะดีก็ได้หรือไม่ดีก็ได้

การที่เราจะมองว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ คนไหนดีหรือไม่ ของสิ่งนั้นเล็กหรือใหญ่นั้น ขึ้นอยู่กับว่าคุณไปถามที่ไหน ถามกับใคร ในช่วงเวลาไหน สรุปคืออยู่ที่การมอง เวลา สถานการณ์ โอกาส

คลื่นในทะเลที่เราเห็น เราเรียกว่าคลื่นหรือเปล่า ถ้าจะเรียกให้สมบูรณ์ก็เรียกว่า อารมณ์คลื่น คลื่นที่เราเห็นแท้จริงไม่ใช่คลื่น แต่เราเรียกมันว่าคลื่น สิ่งที่เรามองเห็นก็คือการกระทบของน้ำ ลมกระทบกับน้ำเกิดการสั่นสะเทือนเลยกลายเป็นคลื่น

ทำไมเขาจึงเรียกว่าคลื่น

คลื่นเป็นเพียงตัวสมมุติ จะขึ้นตรงต่อลม เวลาลมกระทบแรงก็จะเกิดคลื่นแรง ก็จะมีการแบ่งการกระทบของลม ลมแบบนี้ดีเพราะสามารถโต้คลื่นได้ ลมนี้ไม่ดีเพราะพัดคลื่นมาท่วมบ้านเรา เรียกสึนามิ ซึ่งความจริงตัวมันเองไม่มีอะไรเลย พอลมสงบตัวคลื่นก็หายไป เหมือนความอิ่ม ความอิ่มก็ไม่มีตัวตน เป็นเพียงอาการ เป็นนามธรรม ไม่มีตัวไม่มีตน



จิตก็เช่นเดียวกัน ที่เราดีใจ เสียใจ ทุกข์สุขเหล่านี้เป็นอารมณ์ของจิตทั้งนั้น ถ้าเป็นอารมณ์ที่ชอบเราก็เป็นสุข ถ้าไม่ชอบก็เป็นทุกข์ ถ้าเราวางเป็น เข้าใจเป็น ไหนเลยจะเกิดทุกข์จะเกิดสุขขึ้นมาได้เล่า เมื่อไม่เกิดทุกข์ไม่เกิดสุข จิตก็เฉย ไม่ทุกข์ไม่สุข นั่นแหละคือการเข้าถึงสภาวะธรรมที่แท้จริง

โลกอันซับซ้อนของเราจึงล้วนเต็มไปด้วยเรื่องสมมุติ สมมุติว่าชอบ สมมุติว่าไม่ชอบ ธรรมะทั้งหลายที่เข้าใจกันมาล้วนเป็นธรรมะที่อยู่ในเรื่องของความสมมุติ รู้เสียอย่างนี้แล้วทำไมมนุษย์จึงยังมัวเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง

ทุกอย่างในโลก
ล้วนมีหลายมุมมอง
มุมมองที่ว่าด้วยเรื่องสมมุติ
เพราะทุกอย่างในโลกล้วนไม่มีตัวตน
สุดแท้แต่อารมณ์คน
จะปรุงแต่ง

ตอนที่ 3 สดในคมความคิด

บทที่ 7

ปัญหา ปันหา



ในชีวิตคนเรา เราสามารถแบกรับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตเราได้มากน้อยแค่ไหน

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตเรา บางครั้งยิ่งพยายามแก้กลับยิ่งยุ่งเหยิง ราวกับคนที่เดินหลงทาง ยิ่งเดินต่อยิ่งหลงลึกไปในป่าใหญ่

บางครั้งการแก้ปัญหาที่ดีอาจต้องเริ่มต้นจากการสงบนิ่งเสียก่อน แล้วค่อยใช้ปัญญา ประกอบกับปัจจัยที่มีอยู่ เพื่อแก้ปัญหา เมื่อนั้นหนทางที่ว่ายุ่ง ปัญหาที่ว่ายาก อาจจะปรากฏทางออกให้กับตัวของมันเองก็เป็นได้

บางทีเมื่อเกิดปัญหา เราจะต้องปันหัวใจเรา หรือปันปัญหาให้คนอื่นช่วยแก้ เพราะศึกบางอย่างเราหาทางออกด้วยตัวเองไม่ได้ จำเป็นต้องอาศัยผู้ช่วย

ถ้าเรารับปัญหาได้มากขึ้น เราก็จะกลายจากคนที่อ่อนแอเป็นคนที่เข้มแข็งขึ้น แล้วจิตใจเราจะมั่นคงขึ้น แต่เราต้องทำความเข้าใจว่าหลังจากการรู้ปัญหาทั้งหมดแล้ว เราจะต้องจัดการกับระบบต่างๆ ให้ดี ปัญหาบางเรื่องพอเราทำความเข้าใจก็จะเกิดความชำนาญในการเข้าใจปัญหา ในการรับรู้ปัญหา จิตก็จะเริ่มมั่นคง ไม่หวั่นไหว

เราต้องเข้าใจก่อนว่าปัญหานี้มีที่มาห้าอย่าง คงเคยได้ยินคำว่าปัญจวัคคี ปัญแปลว่า 5 หาแปลว่าเสาะแสวง ปัญหามาจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหตุที่เกิดปัญหาเพราะเราไม่เข้าใจเรื่องรูป หรือเข้าใจต่างกัน ในของสิ่งเดียวกัน บางคนบอกว่าสิ่งนี้เล็ก บางคนบอกว่าสิ่งนี้ใหญ่ ส่วนเวทนาคือความรู้สึก ความรู้สึกที่ต่างกัน เราชอบสิ่งนี้ อีกคนไม่ชอบ สังขารก็คือมีความเข้าใจและปรุงแต่งไม่เท่ากัน พูดอะไรออกไปให้คนสองคนฟัง คนหนึ่งเข้าใจ อีกคนไม่เข้าใจ

สัญญาเป็นข้อกฎหมาย ข้อผูกมัด ถ้าไม่เท่ากันก็จะเกิดปัญหา

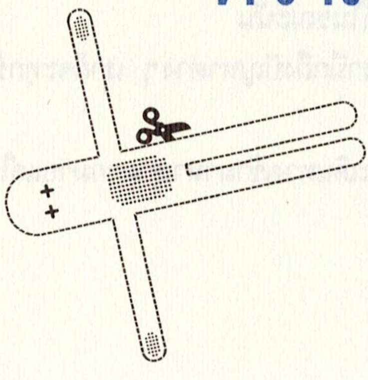
สังขารก็คือร่างกาย การปรุงแต่ง ต่างก็มีไม่เหมือนและไม่เท่ากัน

จนกระทั่งถึงวิญญาณ เป็นภาษาบาลี แปลว่าการรับรู้ วิญญาณก็จะมีความแตกต่างกัน ดังนั้นการรับรู้ของคนก็จะต่างกัน

เราต้องทำหัวใจรองรับปัญหาทุกเรื่องที่มีมา เช่นปัญหาเจ็บป่วย มันหนีไม่พ้น

เรียกกันง่ายๆว่า ปัญหามีไว้ประดับโลก ถ้าเราทำความเข้าใจ แก้ได้ ก็จะเกิดความสบายใจ

ปัญหาที่หนักที่สุด ในชีวิตมนุษย์ทุกคนคือ **ความตาย**



แม้ความตายจะไม่ใช่ปัญหา แต่ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของโลก

ปัญหาก็คือไม่มีใครอยากตาย

แต่บางคนคิดฆ่าตัวตาย

ที่เป็นเช่นนี้เพราะเขาไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต จึงหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย ความจริงก็คือเขาไม่อยากตาย แต่เพราะไม่สามารถแก้ปัญหาที่ตัวเองเผชิญหน้าอยู่ได้

อันที่จริงไม่มีใครอยากตายก่อนเวลาอันสมควร

สิ่งที่เป็นปัญหาที่สุดที่เราหลีกหนีไม่มีทางพ้นก็คือความตาย

คิดดูเถอะ เวลาที่ชีวิตเราเต็มไปด้วยอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเรายกเอาความตายมาพิจารณาดู อุปสรรคเหล่านั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กทันที

ยามที่มนุษย์เราประสบกับชะตากรรมที่เลวร้าย เรียกกันภาษาชาวบ้านว่า"ดวงไม่ดี" ประสบกับปัญหาแล้วหาทางออกไม่ได้ ตัวช่วยสุดท้ายก็มักจะพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บางคนเข้าไปไหว้พระในวัด เดินออกมาสองขายังไม่พ้นธรณีประตูโบสถ์ เจ้าหนี้โทรศัพท์เข้ามาทวงหนี้ เพื่อโทรศัพท์มาต่อว่า ความทุกข์ก็ถาโถมเข้ามาหาอย่างชนิดตั้งรับไม่ทัน

ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่สามารถหายไปด้วยการสวดมนต์อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรืออาบน้ำมนต์ยังวัดที่มีเกจิอาจารย์ชื่อดัง สิ่งเหล่านี้อย่างมากก็เพียงช่วยให้เรารู้สึกดีได้ในขณะนั้น

หากมีอะไรมากระทบแล้วเรานึกถึงปัญหาต่างๆ เราก็จะทุกข์ใจอีก

ความจริงแล้วไม่ว่าปัญหาจะเดินทางเข้ามาหาเรามากมายแค่ไหน หน้าที่ของเราก็คือ

อย่ากลัวปัญหา
อย่าชักนำอารมณ์มาร่วม
จงแก้ปัญหาด้วยปัญญา
ปัญหามีไว้ให้แก้
ไม่ใช่มีไว้ให้หลีกหนี
ไม่ก้าวฝ่า
เท่านี้ใจเราก็เป็นอิสระ
จากกองปัญหาทั้งมวล

ปัญหา ปันหา

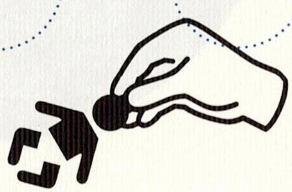
ถ้าเราแก้ปัญหา
ได้มากขึ้น เราจะกลายจาก
คนที่อ่อนแอเป็นคนที่เข้มแข็ง
แล้วจิตใจเราจะมั่งคงดีขึ้น ปัญหา
บางเรื่องเมื่อทำความเข้าใจแล้ว
ก็จะเกิดความชำนาญในการแก้
จิตใจเราก็จะมั่นคง
ไม่หวั่นไหว

ตอนที่ 3 สดในคมความคิด

บทที่

8

ว่าด้วยความเจ็บปวด



ยามที่มนุษย์เราประสบกับชะตากรรมที่เลวร้าย เขาเรียกกันว่า "ดวงไม่ดี" แล้วมักจะประสบกับปัญหาเคราะห์ซ้ำกรรมซัด ก็จะเกิด "ความเจ็บปวด" ขึ้น

หลายต่อหลายครั้งที่เราหาทางออกกับความเจ็บปวดนั้นไม่ได้ ก็มักจะโทษชะตากรรม หรือโทษนั่นโทษนี่

การเจ็บปวดมี 2 อย่าง ที่กาย ที่ใจ

อาการเจ็บปวดเกิดจากการไม่หมุนเวียน หรือ Obstruction

ความเจ็บปวดในร่างกายก็เกิดจากการไม่หมุนเวียน เกิดการอุดตัน เช่น เลือดเดินไม่ได้เกิดอาการไม่หมุนเวียน ก็เกิดการเจ็บปวด ปวดหัวเพราะเลือดเดินไม่สะดวก ทุกอย่างจะต้องหมุนเวียนตลอดเวลา

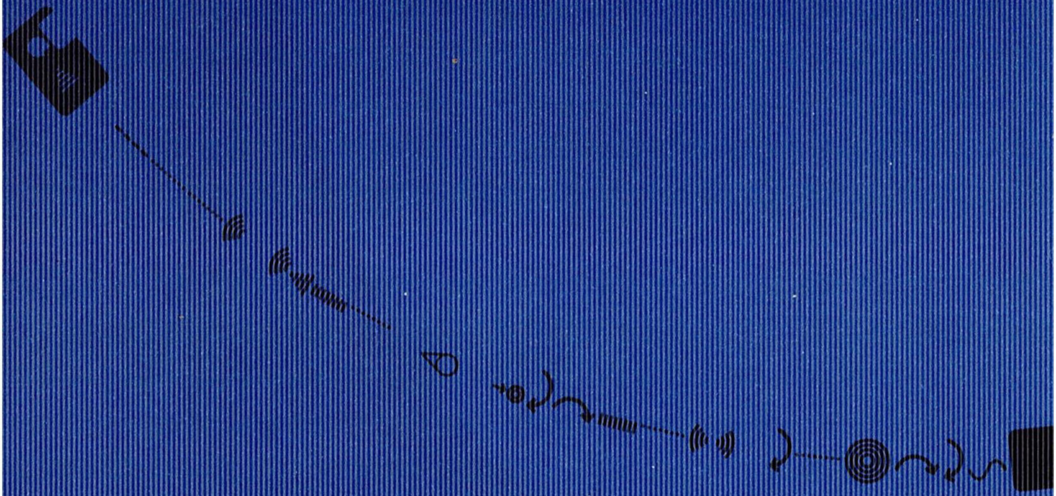
อารมณ์ความรู้สึกก็เจ็บปวดเหมือนกัน เพราะมันไม่หมุนเวียน คิดไม่ตก คิดซ้ำซากอยู่ที่เดิม เกิดความรู้สึกว่าทุกอย่างไม่หมุนเวียน

เกิดจากการยึด ไม่เคลื่อน มันจึงไม่หาย

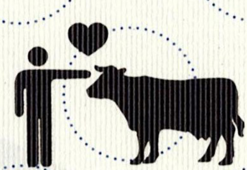
เมื่อไม่หายจึงเกิดอาการเบื่อ มันจะหมุนวนซ้ำซาก ไม่มีทางออก เหมือนเราเดินเข้าไปในอุโมงค์โคจร เหมือนเขาวงกต ซ้ำซาก จำเจ แล้วจิตมันเกิดไม่ชอบขึ้นมา

ถ้าจิตชอบก็จะเกิดความสุข ความสนุก
เกิดความพอใจ ความเบื่อก็จะไม่เกิดขึ้น
การปล่อยวางและยอมรับคือสิ่งที่จะต้อง
รีบปฏิบัติเพื่อขจัดความเจ็บปวดให้หายไปจากใจ

ซ้ำซาก จำเจ



อารมณ์ความเจ็บปวด
คืออาการไม่หมุนเวียนทางด้าน
ความคิด คิดไม่ตก ซ้ำซาก คิดอยู่ที่เดิม
เกิดความรู้สึกว่าทุกอย่างไม่หมุนเวียน
เกิดการยึดติด ไม่เคลื่อนไปไหน
ดังนั้นการปล่อยวางและยอมรับ
ในความเจ็บปวดคือสิ่งที่เรา
จะต้องปฏิบัติเมื่อความ
เจ็บปวดมาเยือน



ตอนที่ 3 สดในคมความคิด

บทที่ 9

ว่าด้วยความรัก

"ความรัก" ฟังดูง่ายๆ แต่ครั้นเมื่อเกิดขึ้นกับใคร คนผู้นั้นจะสามารถรับรู้ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

บ้างก็ว่าความรักเป็นสิ่งที่ดีงาม

บ้างก็ว่าความรักสามารถทำให้ผู้ที่ประสบพบเจอทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ได้ฟังความรักในทัศนคติของคุณพายัพแล้ว หลายคนอาจเห็นเป็นจริงหรือขัดแย้งลองพิจารณา

ความรักเป็นอารมณ์ผสม เกิดความชอบ ความไม่ชอบ ความปรารถนาดี ความเมตตา อยากให้เกิดอารมณ์ช่วยเหลือเกื้อกูล เกิดอารมณ์ใคร่ เกิดอารมณ์หึงหวง เกิดความผสมผสานกัน เรียกว่าเป็นความรัก

ส่วนความรักที่ไม่สมหวังก็คือ ในจำนวนทุกอย่างที่มีอยู่ คนเราต้องการสิ่งนั้นมากกว่าสิ่งนี้ เราก็เลยไม่สมหวัง

ความรักเกิดขึ้นระหว่างคนสองคน ผู้รักกับผู้ถูกรัก ซึ่งจะต่างกับความสำเร็จ ความสำเร็จเป็นมุมมองของผู้คน ความสำเร็จเป็นการเปรียบเทียบ อย่างถ้าเราเปรียบเทียบตัวเรากับคนที่ต่ำกว่า เราก็ประสบความสำเร็จ แต่ถ้าไปเปรียบกับคนที่ดีกว่ารวยกว่า เราก็ไม่ประสบความสำเร็จเสียที

เมื่อไม่สมหวังจากรัก
หรือที่เรามักเรียกว่าอกหักนั้น
สิ่งแรกที่เราต้องทำก็คือ ทำใจ

ไม่มีอะไรดีกว่าการทำใจ

หลังจากนั้นก็มาพิจารณาดู เราทำผิดพลาดอะไร เรามีจุดอ่อนอะไร

และสำหรับทัศนะของการที่คนเรารักคนหลายๆคนในเวลาเดียวกันนั้น คุณพายัพให้ทัศนะว่า

สมมุติว่าผู้ชายคนหนึ่งเป็นคนนิสัยดี รูปหล่อ มีความพร้อมก็ต้องเป็นที่หมายปองของหญิงสาว ผู้หญิงคนหนึ่งหน้าตาสวย น่ารักก็เป็นสิ่งที่ชื่นชอบของทุกคน ตรงนี้ไม่ใช่เรื่องแปลก

แต่การที่ไปมีความสัมพันธ์พิเศษมากๆเข้าก็จะเข้าไปในโลกแห่งวัชชะ หรือโลกแห่งการติเตียน จะว่าผิดก็ผิด เพราะเป็นเรื่องของศีลธรรมจรรยาที่ตั้งไว้ว่าต้องมีรักเดียว ผัวเดียวเมียเดียว

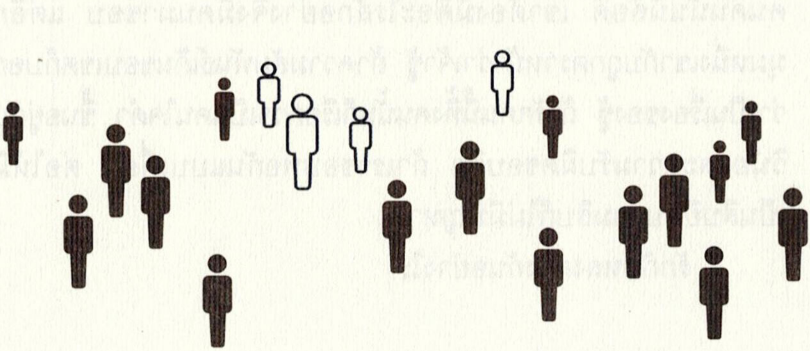
แต่เราก็ควรจะพิจารณาเรื่องความผิดไว้ด้วย ความผิดแบ่งเป็นสามเรื่อง คือ ไม่ผิดกฎหมายแต่ผิดศีลธรรม เรียกว่าขาดความชอบธรรม อันที่สอง ผิดความชอบธรรมและผิดกฎหมาย อันที่สามผิดเพราะขัดกับความรู้สึก หรือเรียกง่ายๆว่าผิดที่ใจ

นอกจากนี้คุณพายัพยังได้แสดงทัศนคติเกี่ยวกับการมีมากรักของผู้คนเอาไว้ให้ใคร่ครวญ

การที่มีคนรักหลายๆคนในเวลาเดียวกัน ในมุมหนึ่งแสดงว่าคนคนนั้นนิสัยดี เขาต้องมีดีอะไรสักอย่างจึงมีคนมาชอบ แต่อีกมุมหนึ่งเขากับถูกตราหน้าว่าเจ้าชู้ ถ้าความสัมพันธ์เกินขอบเขตก็บอกว่าเป็นเรื่องของชู้ ถ้ารักคนนี้ทิ้งคนนั้นก็เรียกว่าเป็นคนใจดำ ขึ้นอยู่กับวินัยและความรับผิดชอบอีก ถ้าเราชอบพอกันแบบเพื่อน ต่อให้มีเป็นสิบยี่สิบสามสิบก็ไม่มีปัญหา

รักกับหลงต่างกันอย่างไร

หลงแปลว่าไม่รู้
เพราะฉะนั้นเราต้อง
รู้ตัวตน มีเหตุมีผล
จึงจะไม่หลง



แล้วทำอย่างไรจึงจะเป็นที่รักของคนทั่วไป

ต้องทำตามหลักสังคหวัตถุ 4 ประการ

1. ทาน ให้ปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่นที่ควรให้ปัน

2. ปิยวาจา เจรจาวาจาที่อ่อนหวาน

3. อัตถจริยา ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

4. สมานัตตตา ความเป็นคนมีตนเสมอ ไม่ถือตัว ที่สำคัญคลื่นของจิตเราต้องเป็นบวกเสมอ

ต้องทำตามหลักสังคหวัตถุ 4 ประการ คือ ทาน ปิยวาจา ปฏิบัติ สมานัตตตา ที่สำคัญคลื่นของจิตเราต้องเป็นบวกอยู่เสมอ ความรู้สึกของเราต้องไม่มีอคติต่อใครสักคน ต้องมีความรู้สึกปรารถนาดีต่อทุกๆคน ปราศจากคลื่นจิตที่คิดทำร้ายคน ยามพูดยามจาก็พยายามพูดในสิ่งที่ฝ่ายตรงข้ามอยากฟัง ทำในสิ่งที่เขาอยากได้โดยไม่ฝืน

มีคนคนหนึ่งขึ้นไปพูดบนเวทีงานแต่ง เขาบอกถึงเคล็ดลับในการครองเรือนไว้ว่า หลักการครองเรือนนั้นไม่ยากเลย ภรรยาว่าอะไรก็ให้ว่าตาม ครับผมๆๆ ไม่มีทางที่จะทะเลาะกัน อย่างภรรยาบอกว่าอยากได้รถใหม่สักคัน แทนอารมณ์อื่นแล่นเข้ามาบดบัง เราต้องบอกว่าได้สิๆๆ สาธุ ขอให้ได้เถอะ แต่ถ้าผู้หญิงพูดว่าอยากได้รถใหม่สักคันแล้วเราตอบไปว่า น้ำหน้าอย่างเธอนี่นะ ฉันว่าขับรถบุโรทั่งนั่นไปก่อนเถอะ คิดดูเอาเองก็แล้วกันว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเรา

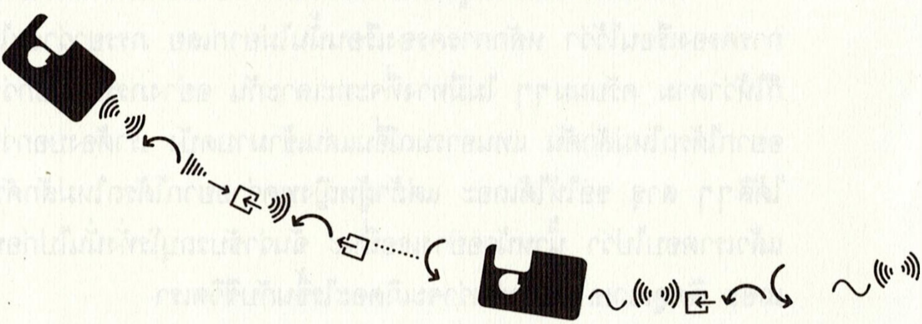
กฎของการครองคู่ง่าย ๆ ก็คือ
พูดในสิ่งที่เขาอยากฟัง ทำในสิ่งที่เขาอยากได้

ใครคนหนึ่งเอ่ยขึ้นมากลางวงว่า ถ้าอย่างนั้นคนที่เป็นฝ่ายพูดในสิ่งที่เขาอยากได้อาจจะหมายถึงผู้ชายก็ต้องเสียเปรียบตลอดสิ

ในความรักไม่มีคำว่าได้เปรียบเสียเปรียบ

แต่ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับความรัก ความสมหวัง ผิดหวังในเรื่องรักก็ตาม เราต้องยึดหลักธรรมะให้แม่นมั่น

ธรรมะจะช่วยสร้างสรรค์และสานประโยชน์ เพราะความสำเร็จทุกอย่างจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยหลักธรรมะทั้งสิ้น



ความรักคือ
อารมณ์ผสม มีทั้งความชอบ ความชัง
ความปรารถนาดี ความเมตตา อยากให้
เกิดอารมณ์ช่วยเหลือเกื้อกูล เกิดอารมณ์ใคร่
เกิดอารมณ์หึงหวง เกิดอารมณ์ผสมผสาน
เรียกว่าเป็น "ความรัก" ส่วนคำว่า "หลง"
แปลว่า "ไม่รู้" จงรู้ตัวรู้ตนอย่างมีเหตุผล
จึงจะไม่เตลิดหลง กฎของการครองคู่ก็คือ
ต้องพูดในสิ่งที่เขาอยากฟัง ทำในสิ่งที่
เขาอยากได้ การครองคู่
จึงจะยืนยาว

ตอนที่ 4



สดในชีวิตติดพระธรรม

ตอนที่ 4

สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่

1

หลักธรรมนำชีวิต

ธรรมะคือธรรมชาติ

ธรรมชาติเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตลอดเวลา

ดังนั้นทุกอย่างที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จึงเป็นเรื่องธรรมดาของโลก

การที่จะนำเอาธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน

อันดับแรกขอให้มองทุกอย่างเป็นธรรมดา

เมื่อมองอย่างเข้าใจแล้วเราจะไม่เกิดทุกข์กับมัน

จงมองตามความเป็นจริง

แล้วอย่าเอาความชอบและไม่ชอบใส่เข้าไป

ถ้าเราเอาความชอบและความไม่ชอบใส่เข้าไป แล้วสรุปออกมาจากใจตัวเอง บางทีของที่เราชอบ คนอื่นอาจจะไม่ชอบ หรือของที่เราชอบอาจจะมีข้อเสีย เช่น ของเราชอบเป็นสิ่งที่ดี แต่ราคาแพง

เมื่อเราเห็นสิ่งใดขึ้นมา มันแทบจะมีคำตอบหมดทุกอย่าง เช่น เมื่อเราเห็นผู้หญิงสวยคนหนึ่งเดินผ่านมา เราก็ต้องรู้ว่าสักวันหนึ่งเขาต้องแก่

ที่บอกว่าเขาต้องแก่ ไม่ใช่เพราะเราคิดล่วงหน้า มันคือความเข้าใจตามความเป็นจริง คนเราเกิดมาต่อไปก็จะต้องแก่ตามอายุขัย

คนบางคนกินอาหารที่มีแต่ไขมัน ใช้ชีวิตหักโหม ต่อไปผลก็จะออกมาว่าเป็นโรคร้าย

ถ้าคิดไม่ดี ชีวิตก็จะจมอยู่กับความทุกข์ และถอยหลังเข้าคลอง

ตรงกันข้าม ถ้าเขาคิดดี ชีวิตก็จะดี เขาก็จะเจริญ ความเจริญหรือความเสื่อมก็เป็นธรรมชาติ

ย้ำอีกครั้งว่า
ธรรมะคือธรรมชาติ
ต้องยอมรับว่า
ทุกอย่างมีธรรมชาติเป็นของตัวเอง

และจะต้องดำเนินไปตามคุณสมบัติ ลักษณสมบัติของมันตามนั้น

เช่น คนที่มีความมุ่งมั่นในการเขียนหนังสือ สนใจการอ่าน สนใจและกระทำติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง มีการพัฒนาไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งเขาต้องประสบความสำเร็จ ยังจะมีเหตุผลใดที่จะบ่งบอกว่าการกระทำในอนาคตของเขาจะไม่สำเร็จ

แต่กับบางคนพยายามมากมายยังไม่ประสบความสำเร็จเล่าจะเรียกสิ่งนี้ว่าอะไร

เรียกว่าต้องมีการสั่งสมบารมี การสั่งสมความรู้ความสามารถของเขาอาจจะยังไม่เต็มที่ เวลาที่เขาจะเป็นนักเขียนยังไม่เต็มที่ เขาต้องฝึกต่อไปอีกเรื่อยๆ อย่างไม่มีเว้นวรรค ฝึกจนไม่มีใครตามทันจึงจะชนะ

สิ่งที่อยากให้ทุกคนมีคือ ศาสนา ศาสนาอะไรก็ได้ แต่ต้องมีความมั่นคงและตั้งมั่นอยู่ในกรอบเกณฑ์ของศาสนาด้วยความเต็มใจ เมื่อทุกคนยึดมั่นในหลักคำสอนของศาสนา ซึ่งเชื่อว่าทุกศาสนาสอนให้เป็นคนดี ความมีน้ำใจก็จะเกิดขึ้นในสังคม ความอ่อนน้อมก็จะเกิดขึ้นในสังคม ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็จะเกิดขึ้นในสังคม

อย่างที่สองที่อยากให้ทุกคนมีคือ รู้จักพัฒนาเรียนรู้ชีวิต แล้วปรับปรุงไปเรื่อยๆ

อย่างที่สามคือ ความสามัคคี
และอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข
ภาพสุดท้ายคือสันติสุข
ถ้าเราสร้างภาพสุดท้าย
ให้เกิดขึ้นเป็นรูปธรรม
เราจะกลับมาเป็นปึกแผ่นมั่นคง

สิ่งเหล่านี้คือความจริง คือธรรมชาติของความจริง คือธรรมะ และในการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติเพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิเป็นเครื่องบำรุงสติสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อความร่มเย็น เป็นสุขที่ใจ ต้องนำความสงบ ความสุขที่ได้จากการเจริญภาวนาไปใช้ ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ตอนที่ 4

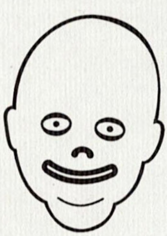
สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่

2

หลักธรรมนำสมาธิ

สมาธิแปลว่าความตั้งใจมั่น
ภาษาอังกฤษเรียกว่า concentrate
ถ้าเรามีความตั้งใจมั่น เราจึงรู้ เมื่อฝึกสมาธิจึงรู้
สติคือคำว่า "รู้" นั่นเอง แปลว่าระลึกได้
สัมปชัญญะแปลว่ารู้ตัวทั่วพร้อม รู้ติดๆกัน รู้ทันตลอดเวลา



สติคือจุด สัมปชัญญะคือจุดที่ต่อเนื่องจนกลายเป็นขีด ขีดออกไป หรือต้องทำติดๆๆกัน ความรู้อย่างต่อเนื่องของสติก็เป็นสัมปชัญญะ

คือรู้อย่างยาวๆ รู้อย่างต่อเนื่อง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริง ก็คือธรรมชาติ

ถ้าฝึกความตั้งใจบ่อยๆ ตัวรู้ก็เกิดขึ้น เช่น ตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจร้องเพลง ตั้งใจเรื่องการรู้เรื่องลม ก็จะเข้าใจเรื่องการหายใจเข้าออก

ดังนั้นคนที่ขาดสติคือคนที่ขาดสมาธิ ก็คือขาดความตั้งใจ

เมื่อสมาธิแปลว่าตั้งใจมั่น เมื่อเราตั้งใจชัดๆเรื่องไหน เราก็จะรู้ลึกในเรื่องนั้น

สติของเราก็จะเข้มแข็ง

การฝึกสติ ฝึกสมาธิ เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่ต้องฝึกฝนตลอดเวลา เพราะยิ่งฝึกมากตัวสติจะแข็งแรง มีความเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งถูกต้อง

เมื่อเข้าใจถูกต้อง ตัวสติก็หมดไป เราก็ไม่ต้องดูสติแล้ว หมดแล้ว

เหมือนชีวิตเราที่ต้องอาศัยไฟในการหุงข้าว เราอาศัยหม้อเพื่อใส่ข้าว ครั้นเมื่อข้าวสุกเราก็ไม่อาศัยต่อไป เราก็จัดการตักข้าวใส่จานเราก็ไม่ใช้หม้อต่อไป เมื่อกินข้าวเรียบร้อยแล้วตัวอิ่มมา ตัวอิ่มก็เป็นอาหาร อาหารย่อยก็เป็นพลังงาน พลังงานสุดท้ายก็ทิ้งไป จะเอาพลังงานมาทำประโยชน์อะไร แล้วก็ต้องทิ้งไป วัฏจักรมันอยู่ตรงนี้

ถ้ายังไม่ชัดก็อยากจะบอกว่า ชีวิตก็มีแค่นี้

แล้วจะรู้ได้อย่างไร
ว่าคนไหนมีหลักธรรม
คนไหนเป็นของจริง
หรือคนไหนเป็นของปลอม
เพียงนำธรรมะมาสร้างภาพ
ให้กับตัวเอง

จะขอยกตัวอย่างเรื่องการว่ายน้ำ

ถ้าคุณอ่านหนังสือเรื่องการว่ายน้ำสักยี่สิบเล่ม โดยที่ทั้งชีวิตไม่เคยหัดว่ายน้ำเลย ถ้าตกน้ำก็ตาย แต่ถ้าคุณว่ายน้ำเป็น ไม่จำเป็นต้องอ่านตำรา คุณตกน้ำคุณก็สามารถว่ายเข้าหาฝั่งได้ ธรรมะก็เช่นกัน ผู้รู้ก็รู้ได้ด้วยตัวเอง มันจะซึมซับเข้ากับเรา สามารถนำมาใช้ได้ตลอดเวลา ไม่ใช่ท่องมาพูดเป็นนกแก้วนกขุนทอง แต่ไม่สามารถอธิบายได้เมื่อมีคนมาซักถาม

อย่างเรื่องการเลี้ยงลูก ตรรกะก็มีอยู่อย่างเดียวก็คือ

"ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก"

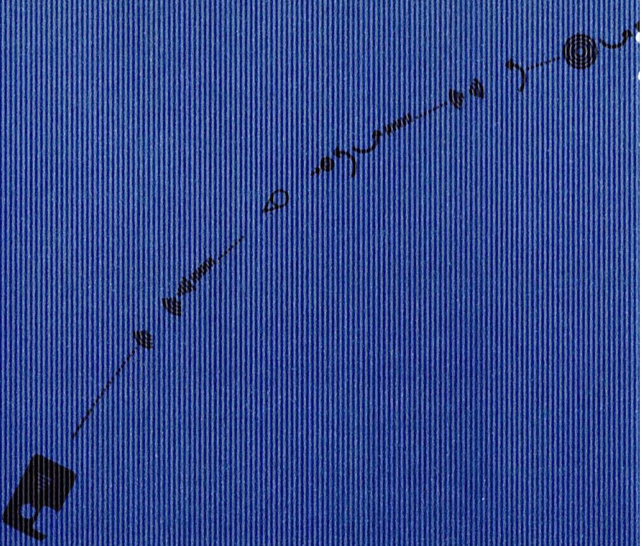
พอรักปุ๊บเราก็คิดว่าทำอย่างไรจะให้ลูกได้ดี มันเป็นอัตโนมัติ ธรรมะหรือผู้ที่มีธรรมะก็เหมือนกัน

ประเด็นอยู่ที่ว่า เมื่อเราเข้าใจแล้ว เราจะสามารถโต้ตอบหรืออธิบายเรื่องธรรมะให้กระจ่างได้ เช่นเดียวกับคนเราว่ายน้ำเป็น ต่อให้ตกลงไปในน้ำเชี่ยวไหลวนก็ไม่มีวันจมน้ำ

พอเรารู้แจ้งแล้วก็ต้องปล่อยวาง วางแบบว่าง เพราะเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว การวางถือเป็นขั้นสุดของการปฏิบัติธรรม เข้าใจหมดแล้วก็วาง ทุกอย่างทำมาหมดแล้ว

ไม่เหมือนเวลาที่ปลูกต้นไม้ต้นหนึ่ง เริ่มต้นจากการปลูก รดน้ำต้นไม้ พรวนดิน ยังไม่ได้ผล ถ้ารออย่างใจจดใจจ่อก็เป็นทุกข์ วางลงไปก่อน เพราะตอนนี้เราทำทุกอย่างสมบูรณ์หมดแล้ว เราวางมันลงนี่คือการพักไว้ก่อน

แต่สำหรับอุเบกขาแล้ว มันคือคำสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม



อุเบกขาที่เกิดจากสมาธิขั้นสูงสุด
คือญานสี่ แปลว่า ความรู้อันพิเศษ
ซึ่งมีอุเบกขาเป็นอารมณ์ อุเบกขา
ตัวนี้ไม่ใช่อารมณ์ที่จีรังยั่งยืน
เพราะเมื่อเราออกจากฌานสมาธิ
เมื่อไหร่ อุเบกขาตัวนี้จะหายไป

อุเบกขามีสองอย่าง

1. อุเบกขาที่เกิดจากปัญญา คือ เข้าใจเหตุผลอย่างชัดเจนแล้วจึงวางเฉย

2. อุเบกขาที่เกิดจากการรู้แจ้งโดยปัญญาญาณ (ซึ่งแปลว่าความรู้อันพิเศษ) รู้ชัดโดยสมมติทั้งปวง จิตจึงวางเฉยได้ตลอด

ตอนที่ 4 สดในชีวิต

ติดพระธรรม

บทที่ 3

คืนทุกอย่างสู่โลก

เพียงเด็กน้อยลืมตามาดูโลก เขาก็กำมือแน่น นั่นแสดงว่าเขาเกิดมาเพื่อที่จะแสวงหา เพื่อจะมาเอาทุกสิ่งทุกอย่างจากโลก เพื่อมาอาศัย

ครั้นเมื่อธาตุลมไหลเลื่อนออกจากร่าง มนุษย์ทุกคนแบมือ

แสดงว่านอกจากคุณงามความดีที่ฝากไว้บนโลกแล้ว เขาไม่ได้เอาสมบัติพัสถานใดติดตัวไปด้วยเลย

ยามเกิดมาเป็นคนเราก็อาศัยเขาไปหมด เกิดมาอาศัยพ่อแม่ เรียนหนังสืออาศัยครูบาอาจารย์ โตขึ้นมาอาศัยสัตว์และพืชในการดำรงชีวิต อาศัยเพื่อน อาศัยไปหมด เหมือนเราเอาเปรียบทุกอย่างตราบจนกระทั่งหมดลม

ดังนั้นเราจะทำอย่างไรจึงจะไม่เอาเปรียบ

เราต้องคืน...

จะคืนทุกอย่างให้กับโลกและสังคมได้อย่างไร

เราต้องมีความภูมิใจว่าการเกิดมาในชาตินี้ของเรา เราจะทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ที่สุด

เมื่อเราเติบโตขึ้น มีความสามารถในการทำมาหากิน มีอาชีพการงานที่มั่นคง เราต้องหาวิธีคืนทุกอย่างที่เราได้รับมาให้กับผู้มีพระคุณทั้งหลาย

คืนให้พ่อแม่ด้วยการเลี้ยงดูและเป็นลูกที่ดี

ครั้นเมื่อรับบทบาทพ่อแม่ เราก็ต้องทำหน้าที่พ่อแม่ที่ดีที่สุด

คืนความดีงามให้กับสังคม

คืนความดีงามให้กับชาติ ศาสนา

สิ่งไหนที่เราผิดพลาดเราก็ต้องปรับปรุงพัฒนา อย่าได้ติดค้างความละอายใจให้เกิดขึ้นกับชีวิต ถ้าเราทำเช่นนี้ได้ เราก็จะเดินออกจากสังขารได้อย่างภาคภูมิใจ นี่คือความไม่ยึดติดกับสิ่งใดๆ ทั้งปวง ทำหน้าที่ของเราเต็มกำลังความสามารถแล้ว



หลักคำสอนที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนาคืออริยสัจสี่ โดยมีอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ คือ

1. สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ กล่าวคือ เห็นอริยสัจสี่ ทุกข์ สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) มรรค (ทางแห่งความดับทุกข์ คืออริยมรรคมีองค์ 8)

2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ คิดออกจากกาม ไม่คิดพยาบาท และไม่คิดเบียดเบียนใคร

3. สัมมาวาจา วาจาชอบ คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

4. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

5. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือ การประกอบอาชีพในทางสุจริต หรืออีกแง่หนึ่งคือไม่หาเลี้ยงชีพด้วยมิจฉาอาชีวะ

ที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงส่งเสริม 5 อย่าง คือ ค้าอาวุธ ค้ามนุษย์ ค้าขายสัตว์สำหรับเพื่อนำไปฆ่าเป็นอาหาร ค้าขายน้ำเมา ค้าขายยาพิษ

6. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ เพียรพยายามระวังอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เช่น คิดโกรธ เพียรพยายามละอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป เช่น ระงับอารมณ์โกรธ เพียรพยายามสร้างกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้น เช่น พยายามฝึกจิตใจเอาไว้เสมอ แม้ต้องประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ยังพยายามทำจิตใจให้มีเมตตากรุณา

7. สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกในสติปัฏฐาน 4 หมายถึงการเจริญสติระลึกรู้ธรรมะ 4 หมวด ได้แก่

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติที่ระลึกรู้อารมณ์ในสติปัฏฐานได้แก่สติที่ระลึกรู้ตามความเป็นจริงว่า

กายเป็นสักแต่ว่ากาย
เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา
จิตเป็นสักแต่ว่าจิต
ธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรม
ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา

8. **สัมมาสมาธิ** สมาธิชอบ คือ สมาธิจิตตั้งมั่น เป็นจิตที่สะอาดปราศจากกามารมณ์และอกุศล

อริยมรรคมีองค์ 8 ที่จัดหมวดหมู่และอธิบายในอีกรูปแบบหนึ่งเพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นตอน คือ ไตรสิกขา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาที่ต้องศึกษา 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

1. **ศีล** เป็นข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมกาย วาจา เพื่อให้มีความประพฤติดีงาม

2. **สมาธิ** คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมใจ เพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่น เหมาะสมกับการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง

3. **ปัญญา** คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

อริยมรรคมีองค์ 8 และไตรสิกขาจึงเป็นเรื่องเดียวกัน ซึ่งอธิบายจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้

สัมมาทิฏฐิ	**ปัญญา**
สัมมาสังกัปปะ	
สัมมาวาจา	**ศีล**
สัมมากัมมันตะ	
สัมมาอาชีวะ	
สัมมาวายามะ	**สมาธิ**
สัมมาสติ	
สัมมาสมาธิ	

สำหรับชาวพุทธโดยทั่วไป อย่างน้อยก็ควรจะมีพื้นฐานของธรรมะประจำใจ คือ มีศีลและเมตตา

ศีลคือ ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 ข้อ เหล่านี้เป็นอาการของศีล ตัวศีลจริง ๆ คือจิตหรือเจตนา เป็นศีลเพียงข้อเดียว ซึ่งหมายถึงหนักแน่นเป็นปกติ ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีศีลคือตั้งเจตนาถูกต้อง เจตนาที่จะละความโลภ โกรธ หลง ไม่คิดเบียดเบียนตน ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น วิธีปฏิบัติเบื้องต้นที่สอนอยู่เสมอก็คือ

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
ให้มีสติ มีความรู้สึกตัวชัดเจน
เมื่อมีความรู้สึกตัวชัดเจนกับลมหายใจแล้ว
ความคิดไม่ดี ความรู้สึกไม่ดี ก็ตั้งอยู่ไม่ได้
ความสบายใจ สงบใจ จะเข้ามาแทน
สบายใจ สงบใจ ในทุกสถานการณ์
คือรักษาใจเป็นปกติ ใจเป็นศีล
มีเมตตา คือเราทำจิตใจของตัวเอง
ให้มีความสบายใจ สุขใจได้ในทุกสถานการณ์
อะหังสุขิโตโหมิ
ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ถึงสุข

ในทุกกรณี ไม่ว่าจะมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้น ให้เรามีเมตตาแก่ตัวเอง คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ขี้เกียจ ขี้กลัว ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้น้อยใจ ขี้โกรธ ขี้อิจฉา ฯลฯ แม้จะมีความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น ก็อย่ายึดมั่นถือมั่น ให้เราเอาความสบายใจ ความสุขใจ เป็นที่พึ่งที่ระลึกแก่จิตใจ

แม้ว่าปัจจุบันเราทำดี ไม่ได้ทำผิดอะไรเลย แต่มีเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้นกับเรา ต้องประสบความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ให้ทำใจว่าเป็นวิบากกรรมในอดีต ไม่ว่าจะเป็นอดีตในชาตินี้หรือชาติก่อนก็ตาม เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ต่างๆที่ทำให้ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ก็คล้ายกับว่าเราได้ชำระหนี้สินที่เคยติดค้างไว้ เมื่อชำระไปแล้ว หนี้สินค่อยๆหมดไป ทำให้ภาระที่แบกไว้เบาลง ถือเป็นเรื่องน่าดีใจ สบายใจขึ้น

ดังนั้นเมื่อมีทุกข์ มีเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจเกิดขึ้นแล้ว เราได้ทำใจรักษาใจดีไว้ได้ ก็เท่ากับเราได้ชำระหนี้สิน ตรงกันข้าม ถ้าเรายึดมั่นถือมั่น ทำใจไม่ได้ เป็นทุกข์ทรมานใจ ก็คล้ายกับว่าเราสร้างหนี้สินเพิ่มขึ้นๆ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ที่สุดของความเมตตาคือถึงแม้มีใครจับตัวเราแล้วเอาเลื่อยมาเลื่อยตัวเราเป็นสองท่อน แต่เราก็ยังทำใจได้ รักษาใจเมตตาได้ ไม่โกรธแค้นผูกพยาบาทตอบ เหมือนเรื่องพระปุณณะในสมัยพุทธกาล

ตอนที่ 4
สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่ 4

วิชาธรรม

เคยได้ยินคนพูดกันว่า วิชาพุทธศาสตร์เป็นวิชาที่สำคัญที่สุดในการใช้ชีวิต เช่น ก่อนที่คนเราจะหมดลมหายใจ วิชาหรือศาสตร์ใด ๆ ก็ไม่สามารถจะมาช่วยได้ นอกจากให้คนคนนั้นระลึกถึงพุทธศาสตร์ นึกถึงพระธรรม อันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวก่อนสิ้นลม คุณพายัพทั้งเห็นด้วยและเห็นต่าง

ก่อนตายทุกอย่างไม่ต้องการดูวิชาความรู้ใด ๆ แล้ว ต้องดูที่อารมณ์มากกว่า

ถ้าอารมณ์ในจิตยังกังวล
หมายความว่าความทุกข์
จะเพิ่มขึ้น

แต่ถ้าจิตเข้าใจความธรรมดาของสภาพสังขาร ว่าสังขารมันหมดแล้ว สมควรไปได้แล้ว จิตก็จะทิ้งร่างนั้นไปอย่างไม่แยแส ก็เหมือนกับเราถ่ายทุกข์ลงในห้องน้ำหมดแล้ว เราก็จะไม่อยู่ในห้องน้ำนั้นต่อไป

ถ้าจิตเข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติอย่างชัดเจน เช่นพูดถึงสังขาร เราแก่ขนาดนี้แล้ว ทรุดโทรมเสื่อมถอยขนาดนี้แล้ว จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร อยู่ไปก็รังแต่จะทรมาน อยู่ไปก็เปล่าประโยชน์ เมื่อไม่สามารถที่จะทำอย่างอื่นใดได้ จิตก็ต้องยอมด้วยดี

ดังนั้นเราต้องเข้าใจในเรื่องของพุทธศาสตร์ให้ถ่องแท้

พุทธแปลว่าผู้รู้ ศาสตร์แปลว่าวิชา

พุทธศาสตร์แปลว่าวิชาที่ว่าด้วยผู้รู้

ความจริงก็คือตัวสตินั่นเอง เพราะสติแปลว่าผู้รู้ ความระลึกได้

ดังนั้นถ้าจิตเรา
ไม่หวั่นไหว ไม่ติดค้างใน
อารมณ์ เข้าใจสัจธรรมชัดเจน
ศาสตร์ใดๆ ก็ไม่สามารถ
ช่วยได้ในตอน
ใกล้จะดับจิต

ยกตัวอย่างง่ายๆ เมื่อคนที่ใกล้จะดับจิต ญาติๆก็จะนิมนต์พระเข้าไปหา พุทธศาสตร์น่าจะช่วยได้เพียงตอนที่พระเดินเข้าไปหา แต่ถ้าพระบอกว่า

"โยมท่องนะโมนะ หรือท่องพุทโธนะ ถ้าคนที่ไม่เคยท่องเชื่อเถอะว่าไม่มีทางที่พุทธศาสตร์จะช่วยได้ เปรียบเหมือนคนที่ว่ายน้ำไม่เป็น สมมุติว่าเราพาคนที่ว่ายน้ำไม่เป็นสักพันคนไปในเรือแล้วเททิ้งกลางทะเล ถามว่าเขาจะรอดสักกี่คน สถิติอาจจะน้อยมาก คนที่รอดอาจจะเป็นเพราะบุญยังมีอยู่ หรือเป็นเรื่องปาฏิหาริย์ของคนคนนั้น

"ทีนี้ในเมื่อคนเรากำลังจะตาย อาการเจ็บนี่เป็นร้อยเป็นพันแห่งแล้วถ้าไม่ได้เรียนรู้เรื่องพุทธศาสนาเลย จะเอาสติที่ไหนมาคิด การที่มีการสอนว่า ถ้าเจ็บเราก็เอาเจ็บวางไว้ตรงนั้น แล้วแยกใจออกมาดูความเจ็บนี่อย่างน้อยที่สุดก็น่าจะทำได้แค่นาทีสองนาทีเท่านั้น เช่นเวลาหมอฉีดยา เราก็จะคิดเรื่องอื่นแทน นั่นคือเข็มเดียวนะ ร่างกายก็ทนไหว แต่กำลังจะตายนี่มันเหมือนเข็มร้อยๆเล่มเข้ามา ใครจะทนไหว

"เคยมีผู้ชายคนหนึ่งนอนป่วยแล้วมีคนไปเยี่ยม ผู้เยี่ยมบอกให้คนป่วยฝึกสมาธิท่องพุทโธ ความรู้สึกของเขาก็น่าจะเป็นว่ากำลังฝึกอยู่บนกองไฟ กิเลสเกิดขึ้นมากมายมหาศาล ไม่เช่นนั้นเขาคงไม่เรียกเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรอก แม้เวลาสั้นๆก่อนสิ้นใจอาจเป็นเวลาที่ทรมานที่สุด ทรมานจนทนไม่ไหว จิตจึงละออกจากกาย

"การตายคือการที่จิตยอมแพ้แล้ว ไม่เอาแล้ว ไม่ไหวแล้ว"

ดังนั้นไม่ว่าศาสตร์ใดๆก็ไม่สามารถช่วยได้เมื่อจวนเจียนจะสิ้นใจ ยกเว้นว่าจิตนั้นได้ฝึกไว้ดีแล้ว ดูจิตมาจนเชี่ยวชาญชำนาญแล้ว

ตอนที่ 4

สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่

5

ความไม่มีตัวตน

คำถามและคำตอบที่เรากับคุณพายัพสนทนาเริ่มจากแอ่งน้ำเล็ก ๆ แล้วขยายเป็นวงกว้าง บึงในหัวใจของเรากว้างออกไปเรื่อย ๆ ในที่สุดก็กลายเป็นแม่น้ำ ทะเล มหาสมุทร เมื่อการพูดจา ความปรารถนาที่จะเรียนรู้กลายเป็นมหาสมุทร มนุษย์ก็กระโจนลงไปด้วยการสร้างยานพาหนะที่แข็งแรงขึ้น นั่นหมายถึงการเรียนรู้ร่วมกันแข็งแกร่งขึ้นตามลำดับ

ไม่ว่าจะแข็งแกร่งหรืออ่อนแอ ไม่ว่าจะยิ่งใหญ่หรือกระจิริดเท่าหยดน้ำ ความจริงแท้ก็คือ **ไม่มีอะไรที่จะมีตัวตน**

การที่เรามาพูดคุยกันล้วนเป็นเรื่องการกระทบของอารมณ์ซึ่งไม่มีตัวตน

แต่เราไปกระทบมันเข้าครั้งแล้วครั้งเล่า มันจึงเกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ตามลำดับขั้น

อย่างที่บอกมาแล้วว่า **พอลมหมด คลื่นก็สงบ แสดงว่าตัวคลื่นไม่มีอะไร**

หนึ่งในยุทธวิธีที่จะขจัดความมีตัวตนก็คือการรักความสันโดษ

สันโดษมาจากภาษาบาลี แปลว่า สันโตสะ

สัน แปลว่า ตน

โตสะ แปลว่า ยินดี

สันโดษจึงแปลว่า ยินดี พอใจ อิ่มใจ สุขใจ กล่าวคือ รู้จักประมาณตน ลักษณะของสันโดษ 3 ประการ คือ

1. ยินดีตามมี โลกธรรม 8 ที่เราประสบอยู่ในปัจจุบัน โลกธรรมฝ่ายน่าปรารถนา ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข โลกธรรมฝ่ายไม่น่าปรารถนา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

ล้วนเป็นผลจากการกระทำของเราทั้งสิ้น ดังนั้นทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏมีอยู่เป็นอยู่ในปัจจุบัน จึงสมบูรณ์แล้วด้วยเหตุและผล เราจึงควรยินดีและพอใจ แม้จะมีบางอย่างที่ "ไม่ถูกใจ" เราก็ต้องอาศัยปัญญาชอบที่จะยอมรับความจริง จนทำใจให้สงบ สบายใจได้

2. ยินดีตามได้ ก็คือยินดีต่อส่วนที่ได้มา คือเมื่อแสวงหาประโยชน์อันใดแล้ว ได้เท่าไรก็พอใจเท่านั้น ยินดีพอใจในสิ่งที่ได้ เมื่อเราใช้ชีวิตอยู่ในสังคม เราย่อมมีความปรารถนาอยากได้ อยากมี อยากเป็น และเมื่อเราแสวงหาสิ่งที่ต้องการด้วยความตั้งใจ ความพยายามอย่างดีที่สุดตามกำลังของตนแล้ว เราต้องยอมรับผลที่ได้ เพราะเราก็ได้อาศัยบุญเก่า ได้ใช้ความขยันหมั่นเพียร ความมานะอดทน ความสามารถ กำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญาเต็มที่แล้ว ทั้งนี้เป็นเพราะการกระทำทั้งในอดีตและปัจจุบันร่วมกันออกผล เรียกว่า **สิ่งที่ได้พอดีกับการกระทำของตนเองทั้งนั้น เมื่อเข้าใจจุดนี้ก็จะสบายใจ มีความยินดีพอใจในสิ่งที่ได้**

3. ยินดีตามควร สิ่งใดที่มีอยู่หรือจะได้มา หากเห็นว่าไม่สมควรกับเรา ก็ไม่ควรยินดียอมรับไว้ การที่เราจะตัดสินใจว่าควรหรือไม่ ให้พิจารณาโดยใช้หัก 3 ประการ คือ **ควรแก่ฐานะ ควรแก่ความสามารถ ควรแก่ศีลธรรม**

ซึ่งสันโดษนี้จะดำเนินควบคู่กันไปกับอิทธิบาทสี่ อันได้แก่

ฉันทะ

หรือความพอใจในสิ่งที่ทำ โดยเราตั้งเป้าหมายไว้ตามความเหมาะสมกับฐานะและกำลังความสามารถของเรา

วิริยะ

ความเพียรพยายามและตั้งใจทำสิ่งนั้น

จิตตะ

ความเอาใจใส่ จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่

วิมังสา

ปัญญาที่พิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล
เพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

ตอนที่ 4

สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่

6

บาป-บุญ

เวลาที่เราพูดกับใครแล้วฝ่ายตรงข้ามให้ความเห็นว่า

“อย่าทำเลยมันบาป”

หรือในบางเวลาที่เราบอกว่าเราทำอะไรลงไป คำพูดที่กลับมาก็คือ

“ดีจังเลย เป็นบุญนะนี่”

เมื่อชีวิตมีแต่ความซับซ้อนสับสน บางอย่างที่เราทำแล้วเห็นว่าดี แต่คนอื่นไม่เห็นด้วย

บางครั้งตัณหาหรือราคะที่แฝงอยู่ในตัวเราเป็นประหนึ่งเพลิงธารอันแรงร้อน แต่คนภายนอกกลับบอกว่าเราเป็นผู้มีบุญ

คุณพายัพได้อธิบายเรื่องนี้ไว้ว่า

บุญแปลว่าใจสบาย นักปราชญ์คนหนึ่งพูดว่า

บุญคือ
ความซาบซึ้งของจิต
จะกระทำการใดๆ ให้ยกเอา
ความซาบซึ้งของจิตเป็นหลัก
ถ้าจิตทำเรื่องใดแล้วซาบซึ้งมาก
ก็ถือว่าเป็นบุญมาก
เท่านั้น

แต่การกระทำบางเรื่อง บุญนั้นก็ถูกลบออกไปได้

เช่น ถ้าเราเป็นหนี้แล้วเราหาเงินได้มากเอาไปใช้หนี้ หนี้เราก็หายไป แต่ถ้าเราหาเงินได้มาก เราใช้หนี้ไปแล้วเราดันไปฆ่าคน หนี้กรรมเราก็จะไม่มีวันหาย นี่คือบาป

บาป คือ ความจริงที่จะต้องชดใช้

บาป คือ ความน่าละอายกับสิ่งที่เราทำ เมื่อเราเกิดความละอายกับสิ่งที่เราทำ เขาก็เรียกว่าบาป

แต่ในขณะเดียวกันเขาก็จะใช้เพียงอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดชั่วครู่ชั่วยาม ถ้าเราทำลืมๆไปก็จะรู้สึกค่อยยังชั่วขึ้น อาจจะลืมไปได้ในชั่วขณะหนึ่ง เมื่อทำบาปไปแล้วจิตไม่ได้สร้างกุศล บางทีชีวิตเราอาจจะเกิดความเปลี่ยนแปลงเพราะกรรมจัดสรร

บาปนั้นเป็นอคติของจิต ถ้าจิตมีอคติในการกระทำเมื่อไหร่ จิตก็จะเร่าร้อนกลายเป็นบาปสุมทรวง

เช่น องคุลีมาลฆ่าคนเพราะคิดว่าการฆ่าคืออวิชชา จิตจึงไม่มีอคติ แต่หลังจากที่สำนึกได้เรียบร้อยแล้ว ใจก็ต้องเป็นบาป ก็ต้องได้รับกรรม

ธรรมชาติทุกอย่างจัดสรรไว้ให้แล้ว

ตอนที่ 4

สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่ 7

จริง - เท็จ

ความจริงมันมี
จริงแท้กับจริงเทียม
ความจริงที่สมมุติ
กับความจริงที่เป็นวิมุตติ
ความจริงมันเกิดขึ้น
ไม่นานเลย

ความจริงแท้หรือความจริงโดยสัจจะก็เช่นพระอาทิตย์ขึ้นและตกทางทิศตะวันออกและตะวันตก

แต่ความจริงเทียมก็คือ

เช่น ตอนนี้เป็นเวลาเที่ยง เป็นความจริง แต่อีกสักแป๊บเดียวจะเป็นเวลาบ่ายแล้ว หรือไม่ก็ตอนนี้ทานข้าวอิ่มมากคือความจริง แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักสามชั่วโมงหิวอีกแล้ว เดือนนี้เดือนมกราคม แต่พอผ่านไป อ้าว ไม่ใช่เดือนมกราคมแล้ว

แต่ทุกอย่างก็ล้วนซับซ้อน

ความจริงที่เป็นวิมุตติ เช่น

เมื่อเราเห็นไฟ เราจะรู้เลยว่ามันร้อนด้วยความรู้สึก แต่ถ้าไฟดับก็ไม่ร้อนแล้ว ความร้อนจะหายไป เพราะฉะนั้นตัวที่เป็นวิมุตติคือความเข้าใจว่าโลกนี้มีอะไร แต่เราสมมุติขึ้นมาหมด

วันนี้โลกร้อน มันเป็นความรู้สึกของจิตที่เร่าร้อน คิดไปเองความจริงไม่มีอะไร มันคือการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติที่เป็นธรรมดาทุกอย่างที่เปลี่ยนไปก็เป็นเรื่องธรรมดา

อย่างเช่นสินค้าอะไรก็ตาม พอทำไปเรื่อยๆนานๆก็อิ่มตัว เพราะอะไร เพราะผู้คนอยากลองของใหม่ ของอะไรที่เคยได้รับความนิยมก็หายไป

อะไรที่เป็นแฟชั่น อวดผู้คนให้ทึ่ง ก็มักจะมีเวลาของมัน เมื่อนำเสนอซ้ำซากบ่อยครั้งขึ้นก็กลายเป็นสูตรสำเร็จตายตัวไร้การขับเคลื่อน ใครต่อใครก็เดาถูกหมด ที่สุดก็เสื่อมความนิยม

ความเท็จก็ตรงข้ามกัน ความเท็จก็คือความไม่จริง

ความเท็จอาจจะเป็นเรื่อง อาจจะมีหลักฐานประกอบ อาจจะเป็นเหตุเป็นผล แต่คำว่าโกหกเป็นอารมณ์ของคำพูด

อย่างคำว่าบาป นี่คือความจริง ดังนั้นไม่ว่าใครจะมีความเชื่ออย่างไรก็ตาม บาปเมื่อเกิดขึ้น ผลของมันก็ตามมา เหมือนเรากินพริก เราก็ต้องเผ็ด

บาปที่เกิดขึ้นอาจจะลืมชั่วขณะหนึ่งได้ ธรรมชาติทุกอย่างมีได้กับไม่ได้ ส่วนที่ว่าจะมีได้มาก ได้น้อย ช้า เร็ว ก็มี

ตอนที่ 4

สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่

8

ดีใจ - ใจดี

ดีใจเป็นอารมณ์ที่จิตชอบ

ใจดีเป็นพื้นฐานของจิตที่ปรารถนาสิ่งดีงาม

ใจดีเป็นพื้นฐานของคนที่มองโลกในแง่ดี พื้นฐานของจิตเป็นคนดี อารมณ์ดี นิสัยดี คิดดี พูดดี ทำดี นี่คือการออกมาจากจิตใจที่ดี ใจดีจึงเป็นเรื่องธรรมชาติของคน

แต่ดีใจเป็นอาการที่จิตได้รับ

ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่เราได้เงิน ได้เจอแฟน ได้ข้าวของที่ดีเราเรียกว่าดีใจ

แต่ใจดีก็คือพื้นฐานของจิตที่ปรารถนาสิ่งดีงาม

เช่น คนคนนี้ใจดี เพราะเขามีความอ่อนโยน จะสัมผัสได้ว่ายามเข้าใกล้เขาแล้วเรารู้สึกปลอดภัย มีความสุข สบายใจที่ได้เสวนาปราศรัยด้วย

ส่วนเด็กผู้หญิงคนนั้นใช้ความพยายามจนสุดความสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัย ในที่สุดผลแห่งความพยายามก็ส่งให้เธอประสบความสำเร็จ เมื่อเห็นรายชื่อติดคณะที่ตัวเองปรารถนาในมหาวิทยาลัยมีชื่อ เธอก็รู้สึกดีใจ พ่อแม่พี่น้องก็ดีใจไปกับเธอ

ตอนที่ 4
สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่ 9

แพ้ - ชนะ

แพ้กับชนะเป็นเรื่องสมมุติ

บางเรื่องยิ่งแพ้จะยิ่งเก่ง

เช่น เราเล่นกีฬากับเพื่อนแล้วเราแพ้ เราก็ต้องฝึกฝน เราจะยิ่งเก่ง บางทีก็อาจจะหาเทคนิคอย่างอื่นที่แยบยลกว่านั้นมาประกอบการเล่นได้มากกว่าเขา

ยิ่งแพ้ยิ่งเก่ง เราต้องหัดแพ้ แพ้ไปเลย ไม่ต้องกลัวการแพ้

แต่บางอย่างแพ้แล้วก็เสียเวลา เช่น สอบตก ก็แพ้เหมือนกัน แต่เสียเวลา เสียเงิน

แต่วิธีที่ดีที่สุดคือเราต้องให้กำลังใจ

เด็กคนหนึ่งไปเรียนต่างประเทศ ตอนแรกสอบได้คะแนนสี่สิบเต็มร้อย ทั้งๆที่เขาพยายามแล้ว เขาจึงเสียใจมาก แต่พอเดินเข้าไปปรึกษาพ่อผู้ซึ่งเคยผ่านชีวิตนักเรียนนอกมาก่อน พ่อเขากลับบอกว่า

"สมัยที่พ่อไปเรียน พ่อสอบได้ยี่สิบเอง"

เขาถาม "ทำไมเป็นแบบนั้นล่ะพ่อ"

พ่อตอบ "เพราะลูกเก่งกว่าพ่อไง ลูกคิดดูเอาเถอะ ภาษาก็ไม่ใช่ภาษาเรา เราต้องปรับตัวอะไรอีกมากมาย ไปอยู่ใหม่ๆ จู่ๆเราจะได้ที่หนึ่ง พ่อว่ามันเป็นไปไม่ได้หรอก ถ้าลูกเรียนอยู่ที่เมืองไทยอยู่ๆมีคนต่างชาติมาเรียนแล้วชนะลูกนี่สิถึงน่าคิด ช่วงแรกเราอาจจะแพ้ ไม่เก่ง อย่าลืมว่าเราสตาร์ทได้ถึงสี่สิบคะแนน แต่พ่อได้ยี่สิบคะแนนเอง

"แพ้หรือชนะ
มันอยู่ที่เส้นสมมุตินะลูก
ทางโรงเรียนเขาสมมุติเส้นผ่าน
ไว้ที่ห้าสิบ ต่ำกว่าห้าสิบเราก็แพ้
พ่อจึงย้ายเส้นสมมุติจาก
สี่สิบของลูกเป็นยี่สิบของพ่อ
ลูกก็ชนะ"

ในชีวิตคนเรา เราจะออกแบบให้ใครแพ้หรือชนะก็ได้

ยกตัวอย่างง่ายๆ หนึ่งบวกหนึ่งเป็นเท่าไหร่ ถ้าคุณตอบถูก คุณก็ชนะ แต่ถ้าผมจะให้คุณใช้สมองหน่อย 765 x 351 ล่ะ คุณต้องใช้ความตั้งใจเต็มที่จึงจะตอบได้ แต่ถ้าถามยากกว่านั้นเพื่อหมายมั่นจะให้คุณแพ้ คุณก็แพ้ได้

ชายหนุ่มจะจีบหญิงสาวก็พยายามพูดแต่เรื่องที่จะให้ฝ่ายหญิงชนะตลอด ชื่นชมเขาตลอด ให้เราทึ่งเขาได้ตลอด เราก็จะเป็นคนที่เขารู้สึกดี มันขึ้นอยู่กับการที่เราจะวางหมากว่าจะให้เป็นแบบไหน

แพ้หรือชนะที่เกิดขึ้นจึงล้วนเป็นเรื่องสมมุติทั้งนั้น

ตอนที่ 4
สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่ 10

ล้มแล้วรีบลุก

ในสภาวะของการดำเนินชีวิตอยู่ ณ ปัจจุบัน ทุกชีวิตต้องดิ้นรนเสาะแสวงหาอยู่ทุกขณะจิต สัดส่วนในผลของการแสวงหาความสำเร็จนั้นได้ลดปริมาณมากกว่าความสำเร็จ ดังนั้น ความล้มเหลวจึงปรากฏขึ้นอย่างช่วยไม่ได้

หากคุณต้องประสบอยู่ในสภาวะผู้ล้มเหลว คิดและทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ คุณจะจัดการกับประสบกรรมตัวนี้อย่างไร

อันดับแรกต้องยอมรับ ยอมรับในสิ่งที่ผิดพลาดทั้งหมด เมื่อเรายอมรับ เราจะเห็นข้อบกพร่อง ถ้าเรามัวแต่ผิดหวังเสียใจ เราจะไม่รู้ว่าเราผิดตรงไหน

แต่ถ้าเรายอมรับว่ามันล้มเหลว ซึ่งอันที่จริงแล้วอาจจะไม่ล้มเหลวก็ได้ แต่ว่าคู่ต่อสู้ของเราเข้มแข็งเกินไป เราจึงแพ้

การยอมรับความจริงคือสิ่งแรกที่เราจะต้องมี ต้องจัดการแล้วรีบลุกให้เร็วที่สุด ทีนี้เมื่อเรารู้ข้อบกพร่อง ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ปรับปรุงแก้ไขจนประสบความสำเร็จ ก็เรียกว่าชนะ เมื่อเราชนะ เราชื่นชมกับการชนะนั้นได้ แต่ถ้าเมื่อใดเกิดความพอใจ เราจะหยุดอยู่ที่เดิม

เคล็ดลับในการปรับปรุงและแข่งขัน ยกตัวอย่างการทำธุรกิจ เมื่อเริ่มทำจงอย่าคิดแข่งกับคนข้างบ้าน อย่าคิดแข่งกับคนที่ค้าขายกับเรา หรืออย่าคิดแข่งกับคนที่ด้อยกว่าเรา แต่จงคิดแข่งกับคนที่เก่งกว่าเราเป็นร้อยเท่าด้วยการสร้างเงื่อนไขในการแข่งขัน ห้ามคิดว่าเราแข่งไม่ได้เพราะเหตุผลว่าเราด้อยกว่าเขา

จำไว้เสมอว่า
มนุษย์เรามีหนึ่งสมองและ
สองมือเท่ากัน ต้องมีความฝันสูง
ความฝันต้องชัดเจนและเข้มแข็ง ดังนั้น
เมื่อเราแข่งแล้วคนที่เก่งกว่าเราสูงลิบ
เวลาเราแพ้ เราจะได้ชนะคนที่เก่ง
กว่าเราถัดจากคนที่เก่ง
สูงลิบลงมา



ยกตัวอย่าง เวลาเราจะเริ่มทำงาน เราต้องแข่งกับบริษัทยักษ์ใหญ่อันดับหนึ่งของประเทศ เวลาเราแพ้บริษัทนั้น เราอาจจะชนะบริษัทที่เก่งกว่าเราไปสักสองสามเท่าก็ได้

ถ้าเมื่อใดคุณคิดแข่งกับคนที่เท่ากับคุณ หรือแข่งกับคนที่ด้อยกว่าคุณ พอผลออกมาว่าแพ้ เราก็ต้องแพ้อย่างสิโรราบ แพ้หมด ล้มเหลวทุกอย่าง ดังนั้นเมื่อใดที่คิดจะแข่งขัน จงแข่งกับคนที่เก่งกว่าเราหลายสิบเท่า แล้วเราจะชนะคนที่เก่งกว่าเราไม่กี่เท่า หรือชนะคนที่เก่งกว่าเรา

เมื่อใดที่เราแพ้เราล้มเหลว จงอย่าใช้คำว่าแก้แค้น จงใช้คำว่าล้างตาหรือต่อสู้ใหม่ อย่ายอมแพ้อะไรง่ายๆ ในการแข่งขันทุกอย่างย่อมมีแพ้มีชนะ มีสำเร็จมีล้มเหลว เมื่อเราทำจนเต็มที่แล้ว ทำจนสุดความสามารถแล้ว

ที่สำคัญเราต้องหัดคิดนอกกรอบ เพราะคำตอบทุกอย่างไม่ได้อยู่ตรงโต๊ะประชุมอย่างเดียว จงคิดให้กว้างและไกลกว่าเขา สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองและทีมงาน

เมื่อเราทำจนสุดความสามารถแล้วเราแพ้ เราต้องคิดว่าทำอย่างไรคราวหน้าจึงจะประสบความสำเร็จ

เพราะในทฤษฎีสำเร็จล้มเหลว ไม่มีผู้ล้มเหลวตลอดกาล ไม่มีผู้แพ้ตลอดกาล

เมื่อทุกอย่างพร้อม เราต้องเป็นผู้ชนะและประสบความสำเร็จ

ล้ม

ลุก

ตอนที่ 4

สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่

11

ให้อภัยจึงจะได้ความพอดี

ก่อนอื่นขอพูดถึงเรื่องทานก่อน

ทานแปลว่าสละได้ สละได้เท่าไหร่ก็จะสบายใจมากเท่านั้น

การที่เราจะสละได้ เราต้องทำใจก่อน

ทำใจได้เมื่อไหร่ ความสุขก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น

เมื่อทำใจที่จะสละได้ ก็จะต้องให้อภัยได้

ปกติคนเราเมื่อกระทบอารมณ์แล้ว จิตก็ปรุงแต่งไปตามอารมณ์ยินดียินร้าย นับเป็นเรื่องของสุขภาพใจที่ไม่ดี

เมื่อกระทบอารมณ์ที่ทำให้ไม่พอใจแล้วนึกโกรธแค้น จงดับความแค้นนั้นด้วยการให้อภัย เพราะ "อภัยทานเป็นทานที่สูงสุด"

จำไว้เสมอว่า ชีวิตเราย่อมต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทั้งดีและร้าย ทั้งสมหวังผิดหวัง ให้เปรียบสิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนดิน ฟ้าอากาศ ซึ่งถือเป็นเรื่องธรรมชาติที่เราไม่สามารถบังคับได้

อย่างไรก็ตาม ใจเราเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า หน้าที่สำคัญที่สุดในชีวิตเราคือ ระวังรักษาใจให้เป็นปกติ ใช้คาถา "พอ" "อภัย" และ "ดี" เป็นอุบายปรับจิตใจให้เป็นกลาง

รักษาอารมณ์พอดี ไม่ยินดียินร้าย
รักษาใจให้เป็นปกติ สุขภาพใจดี สบายใจ
ตั้งมั่นอยู่ในความดี ความถูกต้อง
ทุกสถานการณ์

ตอนที่ 4

สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่

12

สิ้นหวังกับสมหวัง

ความหวังคือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

เมื่อเกิดความหวังขึ้น ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นทันที

เช่น หวังว่าจะถูกหวยรางวัลที่หนึ่ง ก็เกิดความกระตือรือร้นกระวนกระวาย เป็นความทุกข์ชนิดหนึ่ง

เมื่อเกิดความหวัง จิตจะพุ่งขึ้นสู่ภพของอนาคตทันที จิตไม่ได้อยู่กับปัจจุบันแล้ว

เมื่อความหวังยังมาไม่ถึง เราก็จะเกิดความสุขความทุกข์ตามนั้น

เพราะมันคาดคะเนไว้ว่าต้องได้ตามนี้ ครั้นพอไม่ได้ดังหวังก็เกิดความเสียใจ

ความหวังเป็นตัวทำลายตัวบุญ

เมื่อเกิดความสิ้นหวัง หากปรารถนาจะให้ความสมหวังมาแทนที่จงพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสทอง

ชีวิตนี้อุปสรรคต่างๆที่ถาโถมเข้ามาหา ก็เปรียบเสมือนดินที่สาดเข้ามาหาเรา จงอย่าท้อถอยและยอมแพ้ จงพยายามแก้ไขให้ลุล่วง เพื่อจะก้าวให้สูงขึ้นเรื่อยๆ

ชีวิตเราต้องประสบกับโลกธรรม 8 เป็นธรรมดา คือ ได้ลาภได้ยศ สรรเสริญ สุข เมื่อมีลาภก็ต้องเสื่อมลาภ เมื่อสมหวังก็ต้องสิ้นหวัง

เมื่อชีวิตเราเต็มไปด้วยความทุกข์ท้อสิ้นหวัง ประสบกับสารพัดปัญหาวิกฤติหนักหนาสาหัส เราต้องอาศัยขันติ คือมีความอดทน

เมื่อท้อแท้ หยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด ตั้งสติใช้ปัญญา อาศัยความอดทนอดกลั้น

สิ้นหวังอยู่ที่ไหน สูงสุดของชีวิตที่คู่กันไปกับสมหวังย่อมอยู่ที่นั่น อย่าลืม

ตอนที่ 4

สดในชีวิตติดพระธรรม

บทที่

13

อริยทรัพย์

สุขภาพกายใจ
เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่มนุษย์
ทุกคนพึงดูแลเป็นอย่างดี
ความจริงสิ่งที่จำเป็นที่สุด
ในชีวิตมนุษย์เรียงลำดับตาม
ความสำคัญคือ สุขภาพใจ
สุขภาพกาย และสุข
จากทรัพย์

ความสุขทางใจเป็นเรื่องที่สำคัญมากที่สุด สุขภาพตามมาเป็นอันดับที่สอง เรื่องทรัพย์สินตามมาเป็นอันดับที่สาม แต่แปลกมาก มนุษย์ทุกคนกลับปฏิบัติตัวย้อนกฎสามข้อนี้ไปเสียหมด

ทุกคนต่างพยายามไขว่คว้าหาเงินตัวเป็นเกลียว จนลืมดูแลสุขภาพ จากสุภาษิตที่ว่า

"จงยอมเสียทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ยอมเสียอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ยอมเสียชีวิตเพื่อรักษาธรรมะ"

นี่คือเรื่องที่เคยพบเจอ แต่คนปกติกลับประพฤติปฏิบัติย้อนศร และมนุษย์ควรจะหันมาดูแลตัวเองด้วยเรื่องนี้ตามลำดับ ต้องรู้จักสวดมนต์ พิจารณาตัวเอง ต้องเรียนรู้การฝึกสติ

เราคงจะเคยได้ยินที่หลาย ๆ ครั้งคนเรามีเงินมหาศาล แต่หาความสุขไม่ได้ แต่คนเรากลับไปแสวงหาเงินก่อน เลยเกิดความทุกข์

คนเราต้องนึกถึงอริยทรัพย์ คือ ทรัพย์ภายในบ้าน ภายในคือความสุข เมื่อทรัพย์ภายในเกิด ทรัพย์ภายนอกก็เกิดตาม

แล้วคนเราควรจะรักษาร่างกาย ต้องปรับปรุงหรือดูแลร่างกายทุกส่วนให้เขาอยู่กับเราอย่างยาวนานที่สุด อย่าทำงานหักโหม ดูแลร่างกายด้วยทฤษฎี 4 อ. อาหารดี อากาศดี อารมณ์ดี อุจจาระดี การดูแลกายให้ดีไม่ใช่ว่าต้องกินของแพงๆ แต่ควรกินอาหารที่มีประโยชน์

แล้วทำอย่างไรจึงจะอายุยืนตามสไตล์คุณพายัพ

เราต้องรู้จักกายของเราก่อน ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัย ที่สำคัญกล้ามเนื้อต้องนิ่ม ต้องมีการยืดหยุ่น กล้ามเนื้อจะเป็นแหล่งพลังงาน แหล่งทุกอย่าง ความเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเส้นเลือดตีบทั้งหลาย ส่วนมากแล้วจะมาจากกล้ามเนื้อ อย่างเวลาปวดหัวเป็นไมเกรนนี่ก็จะสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ ร่างกายแข็งแรงคือร่างกายที่ไม่มีโรค

ดังนั้น
การออกกำลังกาย
จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก
และการออกกำลังกายที่จะได้ผล
ต้องออกกำลังอย่างต่อเนื่อง
จนหัวใจเต้นเกินร้อยครั้งถึงจุดพีค
ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน
หัวใจจะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย
จะส่งผลให้สุขภาพ
แข็งแรง

ส่วนยาบำรุงหัวใจที่ดีที่สุดของมนุษย์คือ ความสุข

ความสุขจากความเข้าใจ ความสุขที่พระท่านบอกว่าคือความสงบ ความสุขที่จิตหยุดทำงาน หยุดปรุงแต่ง ถ้าจิตหยุดปรุงแต่งเรื่องอะไร เราก็จะไม่เป็นทุกข์กับเรื่องนั้น เช่น ถ้าเราขับรถ จิตของเราก็ปรุงเรื่องการขับรถ แต่ถ้าเราหยุดขับ เราก็หยุดปรุง

ถ้าเราเข้าใจเรื่องทุกเรื่อง
เราก็จะหยุดปรุง เรียกว่าบรมสุข

ความสุขที่แท้จะต้องไม่มีโทษ เช่น เวลาเราได้ของมาก็คือความสุขที่ได้ของมา พอได้มาปุ๊บเกิดความหวงแหนก็เกิดทุกข์ เวลามันหายไปก็ทุกข์ ความสุขแบบนี้จะมีโทษ

แต่ความสุขที่เกิดจากความเข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหมดจะไม่เกิดโทษอะไร เพราะมันเข้าใจอยู่อย่างนั้น

โทษ

ตอนที่

5



สดในการนำเสนอเรื่องการให้ ▶▶|

ทุกอย่างที่ดำเนินอยู่บนโลกใบนี้
มีระบบของการแลกเปลี่ยนควบคู่กับการหมุนของโลกเสมอ
สิ่งที่ว่านั่นคือ
"การให้"
และ
"การได้รับ"



การให้
เป็นกุศโลบายในการฝึกคนที่ฝึกได้ยากให้ลดความเห็นแก่ตัวลง
มือของผู้ให้อยู่สูงกว่ามือของผู้รับ
ชื่อของผู้ให้น่าจดจำกว่าชื่อของผู้ขอ
เกียรติของผู้ให้กรุ่นหอมอยู่เหนือกาลสมัย
ยิ่งกว่าเกียรติของนักรบและปวงวีรบุรุษ
การให้
เพียงแค่คิดจะทำ ใจก็ยังเป็นสุข
ครั้นได้ให้แล้วจิตก็แช่มชื่นเบิกบาน
เมื่อเวลาผ่านไป หวนกลับไปนึกถึงดวงหน้าอันเปี่ยมสุขของผู้รับ
ความปีติสุขก็ย้อนกลับมา ทำให้หัวใจอิ่มเอม
การให้
จึงเป็นสุขแท้ ทั้งเวลาให้ ขณะให้ หลังจากที่ได้ให้แล้ว
การให้
มองเพียงผิวเผินเสมือนการเสีย
หากแท้ที่จริงแล้ว
การให้นั่นแหละคือการได้รับ
จงเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้ แล้วเราจะเป็นผู้รับอย่างแท้จริง

สำหรับคุณพายัพ เมื่อพูดถึงเรื่องการให้ เขาสามารถให้คำนิยามคำนี้ได้ดี เขาเริ่มต้นจากถ้อยประโยคที่ว่า

การให้คือ
การสละได้ จะเกิดบุญ
เมื่อสละได้เท่าที่ใจยอมรับ
ถ้าฝืนให้มากเกินกำลัง
ความสามารถก็จะไม่เกิด
บุญใด ๆ เพราะให้แล้ว
ใจไม่สบาย

การให้คือการได้ แต่เชื่อหรือไม่ คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ เพราะเห็นๆกันอยู่ว่าผู้ให้ต้องเสีย แล้วมันจะได้ได้อย่างไร การได้นั้นแม้จะเป็นนามธรรม เช่น ได้ความพอใจจากฝ่ายตรงข้าม ได้รับความรักความปรารถนาดี ได้มิตรภาพ ถึงกระนั้นผู้คนที่ขาดความลุ่มลึกทางความคิดก็ยังมองว่าให้แล้วเสียเปรียบอยู่ดี

การให้นั้นเหมือนการรดน้ำต้นไม้ เราเสียน้ำ แต่ต้นไม้งอกงามวันหนึ่งก็ให้ผล สุดแท้แต่ว่าจะรดต้นอะไร แต่กฎของการให้ก็คือให้แล้วจงอย่าหวังผล จงรินรดหยดน้ำแห่งการให้อย่างไม่เลือกปฏิบัติอย่างกว้างไกล

การให้ถ้าเปรียบกันกับคู่ชีวิต คือสามีภรรยา เปรียบกันเหมือนหม้อกับฝาหม้อ จึงเรียกกันให้ได้ยินอยู่บ่อยๆว่าฝาละมี เราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนหม้อให้เหมือนฝาหรือเปลี่ยนฝาให้เหมือนหม้อได้ แต่สองสิ่งนี้ต่างมีประโยชน์ที่เกื้อหนุนกัน เปิดปิดกันได้ลงตัวหรือคลิกกันพอดี นั่นคือ ภรรยาให้ในสิ่งที่สามีไม่มี ส่วนสามีให้ในสิ่งที่ภรรยาไม่เคยได้

สำหรับผู้ที่มีครอบครัวมีลูก

การให้ลูก เปรียบเทียบกับต้นไม้ หากลูกเราเป็นต้นไม้ที่กำลังเจริญเติบโต เราต้องให้เขาโดยธรรมชาติ อย่าได้กำหนดความเจริญเติบโตของเขา ถ้ากิ่งก้านยาวนักก็ตัดแต่งเสียบ้าง การตัดแต่งก็เหมือนการสั่งสอน ตัดแต่งตั้งแต่กิ่งยังอ่อนจะได้รูปทรงที่สวยงามยามเจริญเติบโตขึ้น

สำหรับเพื่อนฝูง ผู้ชายคนหนึ่งจะให้เพื่อนฝูงตลอด จนคนในครอบครัวเราว่าเสียเปรียบ แต่เขาก็ยินดีที่จะให้ สิ่งที่เขาได้รับหลัง

จากนั้นอาจจะเป็นความไม่จริงใจ แต่เมื่อเขาให้จนเป็นนิสัย ไม่เห็นของมีค่ามีค่ามากกว่ามิตรภาพระหว่างเขากับเพื่อน ในที่สุดแล้วการให้ก็ชนะสิ่งทั้งปวง

แล้วให้ศัตรูเล่า ศัตรูจะตรงกันข้ามกับเพื่อน เพื่อนคือการแชร์ แชร์ความชอบจะเท่ากับความเป็นเพื่อน แชร์มากก็เป็นเพื่อนที่รักกันมาก ส่วนศัตรูนั้นอาจจะชอบอะไรเหมือนกัน แต่แก่งแย่งกัน ถ้าเรารู้จักให้ เราจะไม่มีศัตรู เพราะถ้าใครอยากได้เราก็ยกให้ จากศัตรูจะกลายเป็นความเฉยๆ ยิ่งให้ก็จะยิ่งได้มิตรภาพ ให้ไปเรื่อยๆก็จะเกิดความรัก ชื่นชม เป็นบริวารเรา

คุณพายัพมักจะพูดถึง "เต็มกำลัง" เสมอ

ให้อย่างเต็มกำลังเป็นอย่างไร

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าได้รับเหรียญเพียงหนึ่งเหรียญจากหญิงสาวผู้ยากจน ต่อมานางผู้นั้นได้เป็นถึงอัครมเหสีของพระมหากษัตริย์ นางจึงหาบเหรียญทองหลายหาบมาถวายพระพุทธองค์ แต่พระพุทธองค์ไม่ได้ออกมารับเอง นางสงสัยจึงเอ่ยถามว่าทำไมพระพุทธองค์ไม่รับเหรียญ พระพุทธองค์ตอบว่า

"การที่เธอถวายเหรียญให้เราเพียงเหรียญเดียวนั้น เธอให้ด้วยความเต็มกำลังใจจึงให้ได้ เพราะยังยากจนมีอยู่เพียงเหรียญเดียวเท่านั้น ส่วนเหรียญทองหลายหาบที่นำมาถวายจะสละง่ายกว่า เพราะยังมีมากกว่านั้นอีกหลายเท่า"

การให้อย่างเต็มกำลังใจจะก่อให้เกิดบารมี เพราะคำว่าบารมีแปลว่า "เต็มกำลัง" ซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่องจนสะสมเกิดบารมีที่สูงขึ้น เปรียบเหมือนก้นหอยที่เริ่มจากจุดเล็กๆ วนๆจนขยายกว้าง

กลายเป็นวงใหญ่ บางคนสามารถขยายเป็นวงใหญ่ไปเรื่อยๆ แต่บางคนเมื่อขยายไปถึงจุดหนึ่งก็ต้องวนกลับ เพราะเมื่อขยายเป็นวงใหญ่ครั้งใดก็มักจะมีอุปสรรคมาทดสอบเสมอ

ถ้าเราให้ไม่ได้ ไม่ยอมเสีย ก็จะผ่านไปไม่ได้ ต้องวนกลับมาอยู่ในจังหวะที่เหมาะสมกับตนเอง

ดังนั้นการให้เพียงชั่วครั้งแล้วผู้ให้ปฏิบัติตนผิดศีล บารมีก็จะขาด ไม่เกิดการสะสมอย่างต่อเนื่อง เปรียบเหมือนการออกกำลังกายที่ไม่ถึงจุดพีค

ให้ย่อมมีบารมีสูงย่อมเกิดอานิสงส์สูงกว่า ผู้รับที่ขาดศีล ขาดบารมี

เช่น การให้พระราชากับยาจก พระราชาย่อมมีกำลังตอบแทนในบารมีสูงกว่าในแง่ของการเกิดประโยชน์ ผู้ถือศีลย่อมสร้างประโยชน์ได้มากกว่าเดียรัจฉาน และการให้ขณะที่ผู้รับต้องการสิ่งนั้นสูงสุดจะบังเกิดความซาบซึ้งใจสูงสุด เช่น การให้อาหาร หากเราให้คนปกติแน่นอนย่อมเกิดความยินดี แต่ความซาบซึ้งใจจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน ถ้าผู้รับหิวมาก อาหารก็จะอร่อยมาก เกิดความซาบซึ้งสูง แต่ถ้าผู้รับอิ่มมาก ยังมีคนให้อาหารอยู่ นอกจากจะไม่เกิดความซาบซึ้งแล้วยังก่อให้เกิดโทษอีกต่างหาก

ดังนั้นการให้ต้องรู้จักพิจารณาใคร่ครวญ แต่เราก็ต้องให้กับผู้คนทุกประเภท อย่าได้เลือกปฏิบัติ

ในการให้ ให้ดูที่ผู้รับเสมอ

นอกจากพิจารณาศีลบารมีผู้รับแล้ว ข้อควรพิจารณาอีกอย่างคือ ความต้องการในขณะนั้น เมื่อให้แล้วต้อง

เต็มพอดี ขาดไม่พอ ล้นเกินพอดี

คนเดือดร้อนต้องการเงินแสน แต่เราให้เขาได้เพียงหนึ่งร้อยบาท เราควรทำอย่างไร ในเมื่อให้เยอะก็เกินกำลัง เกิดทุกข์ ไม่เกิดบุญ ให้น้อยเขาก็ไม่พ้นทุกข์ ไม่เกิดประโยชน์

เมื่อพิจารณาผู้รับแล้วยังต้องพิจารณาผู้ให้ด้วยว่าเต็มกำลังใจให้หรือไม่ มีศีลบารมีสะสมหรือไม่ บางคนสร้างบุญสร้างทานในตอนเช้า ตกเย็นกินเหล้า หรือนินทาว่าร้ายคนอื่น ก็ถือว่าไม่เกิดบุญบารมี

การให้ในสิ่งที่ยาก

ให้คนที่มีมากกว่าเรา ให้โดยไม่หวังผล ไม่กำหนดผู้รับ เป็นการให้โดยปราศจากอคติ การให้ในสิ่งที่ยาก ให้คนที่เราให้ได้ยาก เช่นให้ศัตรู ผู้ให้ต้องให้ด้วยความเต็มใจหรือเต็มกำลังใจให้อย่างสุดๆ จึงจะทำได้ เมื่อทำได้ก็จะเกิดความภูมิใจ ความปีติใจ เกิดบุญบารมีอย่างมาก และจิตใจจะสูงขึ้น

ของที่จะให้

ให้เงิน แน่นอนต้องมีเงินก่อนจึงจะให้ได้

ให้อภัย ต้องมีผู้ที่กระทำผิดต่อเรา เราต้องมีจิตเมตตาจึงจะให้ได้

ให้ธรรม ผู้ให้ต้องมีธรรมก่อนจึงจะให้ได้ ขณะเดียวกันผู้รับก็ต้องมีใจใฝ่ธรรม การให้ธรรมจึงได้กุศลสูง เพราะทำได้ยาก

การให้ที่ได้อานิสงส์สูงสุดในสมัยพระพุทธเจ้าคืออะไร

คือการให้ของนางสุชาดา ถวายข้าวมธุปายาสแก่พระพุทธเจ้า ภายหลังจากที่พระองค์บำเพ็ญเพียรทุกรกิริยา และกำลังจะตรัสรู้ธรรม สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เพราะเป็นการให้แก่ผู้มีศีลบารมีสูงสุด ผู้ให้ตั้งใจสูงสุดและเต็มกำลังใจสูงสุด ให้ขณะที่ผู้รับมีความต้องการสูงสุด

ผู้ใดให้ได้ก่อนย่อมได้บารมีมาก

บางคนต้องรอให้คนอื่นให้เป็นตัวอย่าง หรือรอให้ผู้อื่นให้เราจึงจะให้ตอบ บางคนให้ตอบแทนตามจำนวนที่รับ ถือว่าหมดบุญคุณ ผู้ที่ให้เราได้ก่อนนั้นย่อมต้องใช้กำลังใจในการให้มาก เพราะไม่รู้ผลเลยว่าจะได้ผลคืนหรือไม่

ดังนั้นผู้ที่ให้ใครได้ก่อนย่อมได้บารมีมาก เพราะเต็มกำลังใจมากและทำได้ยาก

การให้กับการยอมต่างกันอย่างไร



เมื่อใดที่เกิดการยอมจะรู้สึกว่าเสียเปรียบหรือถูกเอาเปรียบ (maximum gain) เท่ากับการกำหนดเพดานแห่งการรับ นั่นก็จะเกิดการยอมโดยไม่เต็มใจ อาจจะได้เพียงครั้งเดียว เพราะไม่มีใครยอมให้ตัวเองถูกเอาเปรียบอยู่ร่ำไป

แต่การให้ (maximum loss) คือการยอมโดยเต็มใจเท่ากับการกำหนดเพดานเสีย เพราะเราจะให้ตามกำลังที่จะให้ได้ แต่ไม่กำหนดเพดานรับ จึงรับได้ไม่มีสิ้นสุด

ตัวอย่างการยอมให้อย่างไม่เต็มใจ

มีแม่น้ำอยู่สายหนึ่ง มีสะพานข้าม ผู้ใดจะข้ามต้องจ้างเรือจ้างที่มีอยู่เพียงลำเดียว ชายคนแรกพูดจาไม่ดี เจ้าของเรือจ้างจึงปฏิเสธไม่มีอารมณ์พาไป ชายคนที่สองพูดจาใช้ได้ เจ้าของเรือเรียกราคา 20 บาท แต่เขาต่อรองเหลือ 15 บาท เจ้าของเรือไม่พอใจจึงไม่ไปส่ง วันนั้นเราต้องข้ามน้ำ เจ้าของเรือเรียกราคา 30 บาท เราก็ต้องยอม เพราะเราอยากข้ามน้ำ เป็นการยอมอย่างไม่เต็มใจ

โอกาสในการให้มาถึงแล้ว

ขึ้นอยู่กับเราว่าเราจะเลือกการให้ได้หรือไม่ เลือกให้เฉพาะพระเพราะศีล ให้เฉพาะผู้ที่ปรารถนาของที่เราจะให้

แต่โอกาสของการให้นั้นหามีมาตลอดเวลาไม่

ดังนั้นเมื่อมีโอกาสให้เมื่อใด จงให้ด้วยความเต็มกำลังใจ

เพราะเราไม่มีทางรู้ได้เลยว่าผู้รับนั้นจะมีศีลบารมีมากน้อยเท่าใด ผู้ที่เราคิดว่าไม่มีศีลบารมี อาจมีมากกว่าที่คิดไว้ก็ได้

การทำดีกับคนอื่นไม่เคยสร้างความเสียหายอะไร
จงอย่าเลือกรดน้ำเฉพาะเพียงตาเห็น เช่นต้นโพธิ์
เมื่อถึงยามรดน้ำ จงรดต้นถั่วงอก ข้าว มะม่วง
เพราะให้ผลแก่เราได้เช่นกัน ชีวิตจึงจะสมดุล และเดินสายกลาง
ไม่ต้องหวังว่าจะบรรลุโสดาบันหรือสำเร็จเป็นพระอรหันต์
ผู้ซึ่งยอมจำนนและยอมรับการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสังสาร

ให้ได้ต้องรับเป็น

และแม้จะมีการพูดกันมากขึ้น เชื่อมั่นกันมากขึ้นว่าการให้ดีกว่าการรับ แต่การให้จะส่งผลอเนกอนันต์ก็ต่อเมื่อผู้ให้ไม่หวังผลตอบแทน สมมุติฐานง่าย ๆ ว่าผู้ให้น่าจะเป็นคนดี คนดีส่วนมากจะคิดถึงแต่การให้และไม่คิดถึงการรับ แต่มนุษย์ส่วนมากมักคิดถึงแต่การรับตลอดเวลา

ดังนั้นเมื่อมีการให้ต้องมีการรับอย่างสมดุล

การที่เราพยายามที่จะไม่รับอะไรจากใครเลยนั้น เป็นการแสดงออกซึ่งความเย่อหยิ่งทะนงตน ยามใดที่การให้เกิดขึ้นกับตัวเราแล้วเราพยายามระงับการรับ มันก็เหมือนกับว่าชีวิตที่ต้องใช้อากาศในการหายใจถูกปิดสวิตช์ลง การรับย่อมต้องมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการให้ เฉกเช่นเดียวกับการหายใจที่ต้องมีลมหายใจเข้าเพื่อรับออกซิเจน เปรียบเหมือนการให้ และหายใจออกเพื่อขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เปรียบเหมือนการรับ

จากผลการพิสูจน์ทางการแพทย์พบว่า การหายใจออกเป็นผลดีต่อสุขภาพมากกว่าการหายใจเข้า แต่สรรพสัตว์ต่างหายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์เข้าไปแล้วหายใจเอาออกซิเจนออก การให้ของสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงรวมกระทั่งพืช ก็คือการรับของมนุษย์ตาดำๆ อย่างพวกเรานั่นเอง

ดังนั้นทุกครั้งที่ให้จะบรรลุผลได้ ก็ต่อเมื่อมีการรับด้วยเท่านั้น

การให้ใดๆก็ตามที่เกิดขึ้นในโลกนี้จะไม่ประสบความสำเร็จขึ้นได้ นอกจากผู้ให้จะเต็มใจและสามารถเป็นผู้รับได้อย่างเต็มภาคภูมิ เพราะหากไม่ยินยอมให้ตัวเองเป็นผู้รับแล้วละก็ แสดงว่าเรากำลังปฏิเสธของขวัญอันล้ำค่าของผู้ให้

ตามทฤษฎีแห่งความจริง มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมๆกับความอยาก ความปรารถนา ทารกเกิดมาเขากำมือแน่น นั่นหมายถึงการไขว่คว้าหาสิ่งของที่เขาจะพึงเป็นผู้รับ จงรักษาลักษณะนิสัยที่วิเศษสุดที่เรามีตั้งแต่เด็กไว้ด้วย เพื่อให้เกิดความตื่นเต้น ความมีชีวิตชีวา ความฝันอันยิ่งใหญ่ ความอยากรู้อยากเห็น ความเชื่อมั่นในตัวเอง และการไหลหลั่งของสารเอนดอร์ฟินที่จะทำให้เราคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวได้ยาวนานที่สุด นั่นคือการเปิดใจกว้างที่จะเป็นผู้รับ

การที่เราได้รับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาและจะครอบครองมันไว้ ก็คือการได้มีโอกาสให้

จำไว้เสมอว่า ยิ่งเราให้ได้มากเท่าไหร่ เราจะยิ่งได้รับมากขึ้นเท่านั้น เพราะเราจะคงความสมบูรณ์ของโลกให้ไหลเวียนอยู่ในชีวิตเรา สิ่งใดก็ตามที่มีคุณค่าต่อชีวิต จะเพิ่มค่าทวีคูณเมื่อมันถูกให้ และจะถือว่าเป็นการไม่ได้ให้อย่างแท้จริง และไม่เพิ่มมูลค่าใดๆ หากเราให้โดยที่เราไม่เต็มใจ และจะไม่ก่อเกิดพลังงานใดๆขึ้นเบื้องหลังการให้เลย

การให้มองผิวเผิน
เหมือนการเสีย แต่การให้
นั่นแหละคือการได้รับอย่างแท้จริง
ซึ่งจะมีความสมดุลกัน
ถือเป็นทางสายกลาง
ตามหลักพุทธศาสนา
นั่นเอง

ตอนที่

6



สดใสกับมุมมองของแว่นอันใหม่

นับบรรทัดแรกที่พูดคุยกับคุณพายัพ ตราบจนกระทั่งถึงบทอำลา เราทำความรู้จักคุ้นเคยกัน ถามคำถาม เรียนรู้ทุกอย่างที่จะสร้างสานให้เกิดมิตรภาพ เติมเต็มความต้องการของแต่ละฝ่าย

เราได้ค้นพบคุณสมบัติที่โดดเด่นที่สุดของคุณพายัพก็คือ การเฝ้าฝึกฝนสติอยู่ตลอดเวลา กับการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจนตามหลักพุทธศาสนา และความมุ่งมั่นที่จะเป็นผู้ให้

เขาเป็นคนที่มีมุมมองต่อการใช้ชีวิตในแง่บวก และมีความคิดใหม่สดเสมอ ด้วยการอยู่กับปัจจุบันขณะ คุณสมบัติเด่นอันนี้เป็นเรื่องที่น่าสนใจสำหรับพุทธศาสนิกชน

มุมมองใหม่ที่เขามีอย่างไม่ขาดก็คือ การพยายามที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่มีค่าไว้ให้กับมนุษยชาติ นั่นคือการสร้างวัด

เริ่มจากก่อตั้งวัดป่าธรรมชาติที่บ้านเกิด คือ จังหวัดเชียงใหม่

จากนั้นก็เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งวัดป่าพุทธคยา ที่ประเทศอินเดีย

นับเป็นเวลาเจ็ดแปดปีมาแล้ว ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาภาคภูมิใจ ด้วยอาณาบริเวณพื้นที่กว่ายี่สิบไร่ ณ จุดที่พระพุทธองค์ทรงประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน ด้วยความรู้สึกที่ศรัทธายิ่งต่อการรับใช้พระธรรมตลอดเวลา

เมื่อเริ่มต้นเรียนรู้การใช้ชีวิต มนุษย์เพียงต้องการมีชีวิตรอด เพื่อสนองความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิต พอมีงานทำก็เก็บเงิน เพื่อไปให้ไกลกว่าความต้องการพื้นฐาน และขยายขอบเขตของชีวิต จนกระทั่งถึงเวลาแห่งการบริการ เพื่อมีส่วนช่วยเหลือโลกที่มีอยู่รอบตัว ซึ่งคุณพายัพกำลังดำเนินอยู่ด้วยทัศนคติที่น่าสนใจ

"มนุษย์ยามหิวโหยมักจะนึกถึงอาหาร ครั้นทานอิ่มแล้วก็มักจะไม่ค่อยนึกถึงอาหาร เวลาหิวก็จะดิ้นรนหาอาหารนั้นจนกระทั่งได้ทาน ทำนองเดียวกัน พอคนมีความทุกข์ อกหัก สูญเสีย ก็เลยนึกถึงธรรมะ เข้าใจว่าธรรมะจะสามารถช่วยแก้ปัญหาเยียวยาได้ ซึ่งก็อาจจะช่วยได้ส่วนหนึ่ง แต่แท้ที่จริงแล้วมนุษย์ควรมีพระธรรมไว้ประจำใจเสมอ ตลอดเวลา เพราะธรรมะสามารถให้เรามีมุมมองใหม่ เข้าใจชีวิต แก้ปัญหาได้จริง มีธรรมะจะเหมือนมีแว่นอันใหม่ให้เรามองชีวิตอยู่ตลอดเวลา"

ดังนั้นงานสร้างสรรค์วัดป่าพุทธคยาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งในการใช้ชีวิตส่วนที่เหลืออยู่ของคุณพายัพ และแน่นอนศิลปะรูปทรงของวัดคงไม่พ้นแดนดินถิ่นเกิดของเขา คือศิลปะล้านนาดั้งเดิม

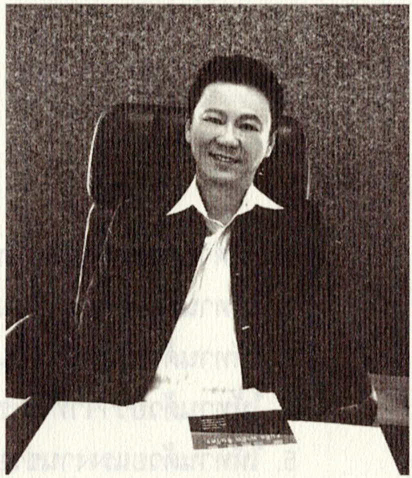
"สร้างไว้เพื่อสร้างบุญ เวลาเรานึกถึงการสร้างวัดเมื่อไหร่ เราจะเกิดความซาบซึ้ง ภูมิใจทุกครั้ง เราปรารถนาจะสืบสานพุทธศาสนาให้รู้ว่าเราเป็นคนเหนือ เราได้ไปสร้างวัดที่อินเดียสืบสานไว้ให้อนุชนคนรุ่นหลัง ทำเต็มกำลัง ทำเต็มที่"

และนี่คือมุมมองและการถ่ายทอดสดของผู้ชายคนที่ชื่อ

พายัพ ชินวัตร

250

ถ่าย
ทอด
สู่
ชีวิต



คุณพายัพ ชินวัตร

เกิดที่จังหวัดเชียงใหม่

วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2552 เขาจะมีอายุครบห้าสิบสองปีบริบูรณ์

เขาเป็นน้องชายคนเดียวของพันตำรวจโท ดร.ทักษิณ ชินวัตร อดีตนายกรัฐมนตรี

สำเร็จการศึกษาขั้นสูงสุด ปริญญาโท สาขาวิชาอุตสาหกรรมสำหรับผู้บริหาร จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ หลังจากเรียนจบปริญญาตรี สาขาวิศวอุตสาหกรรม จาก University of Texas of Arlington, Texas U.S.A. และวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่น 4414

คุณพายัพเป็นคนสนุกสนานและเป็นมิตรกับคนทั่วไป

ด้วยอุปนิสัยแห่งการชอบ **"ให้"** อย่างเต็มกำลังใจ

นอกจากทรัพย์สินเงินทองแล้ว ยังนิยมทำทาน ซึ่งมักพูดอยู่เสมอว่า

มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะมีฐานะอย่างไร สามารถเป็นผู้ **"ให้"** ได้เสมอ ตามหลักบำเพ็ญทาน 10 ประการ ได้แก่

1. ให้ทานด้วยทรัพย์สินเงินทอง
2. ให้ทานด้วยสายตาที่เมตตาปรานี
3. ให้ทานด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส
4. ให้ทานด้วยวาจาที่ไพเราะน่าฟัง
5. ให้ทานด้วยแรงงานช่วยเหลือผู้อื่น
6. ให้ทานด้วยการอนุโมทนายินดีเมื่อผู้อื่นทำดี
7. ให้ทานด้วยการให้อาสนะ (ที่นั่ง)
8. ให้ทานด้วยการให้ที่พัก
9. ให้ทานด้วยการให้อภัย
10. ให้ทานด้วยการให้ธรรม

ซึ่งได้ปฏิบัติมาครบถ้วนไม่เคยขาด

และสิ่งสูงสุดที่คุณพายัพให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งคือ “การฝึกสติ” มีความเชื่อมั่นในพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป้าหมายในชีวิตคือ การที่ได้ถวายชีวิตให้กับพระธรรมอย่างแท้จริง

ปัจจุบันในสังคมเรากำลังนิยมคำว่าเศรษฐกิจพอเพียง อยากจะทำความเข้าใจในทัศนคติว่าพอเพียงเป็นอย่างไร เริ่มต้นจากพอดี พอเพียง เพียงพอ พอมีเหลือ (ภรรยาผมชื่อพอฤทัย)

คำว่าพอดีคือแปลว่าไม่มีเหลือ รายได้ = รายจ่าย

คำว่าพอเพียงคือแปลว่าได้เต็มที่และมีเหลือบ้างนิดหน่อย เช่น เราจะจัดเลี้ยงอาหารให้คนทาน 20 คนอย่างพอเพียง หมายความว่าให้ทุกคนทานจนอิ่ม และต้องมีเหลือบ้างตามธรรมชาติของการจัดเลี้ยง

คำว่าเพียงพอหมายความว่าใช้จ่ายเต็มที่ ไม่ต้องประหยัด ใช้อย่างสบาย และมีเหลืออย่างแน่นอน

คำว่าพอมีเหลือคือใช้จ่ายทุกอย่างเต็มที่และมีเหลือ มีกำไรที่จะพัฒนาตัวเองและธุรกิจได้ไม่ต้องกดดัน

เพราะฉะนั้นอยากให้ผู้อ่านทุก ๆ ท่านเข้าใจคำว่าเศรษฐกิจพอเพียง คือการดำรงชีวิตที่รู้จักใช้จ่ายและมีเหลือบ้าง และให้ชีวิตพัฒนาไปอย่างต่อเนื่อง แต่ไม่ก้าวกระโดด สังคมทุกวันนี้เราต้องรู้จักใช้จ่าย ลดความไม่จำเป็น และเพิ่มความสามารถจนให้ชีวิตอยู่ในความเป็นเศรษฐกิจที่พอเพียง ประเทศชาติจะได้เจริญ

ภาคผนวก
วัดป่าพุทธคยา ประเทศอินเดีย

ประธานอำนวยการสร้างวัดป่าพุทธคยา อินเดีย

คุณพายัพ และ คุณพอฤทัย ชินวัตร

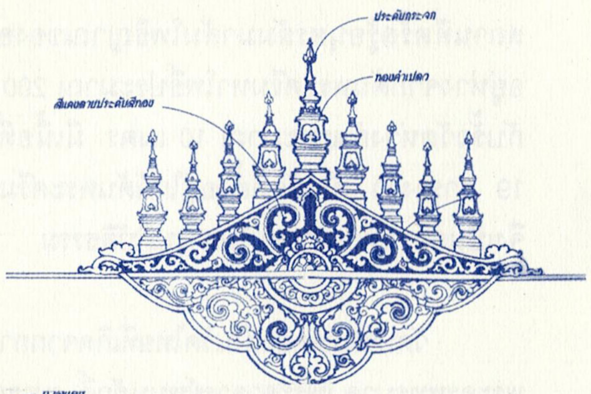
พร้อมครอบครัว

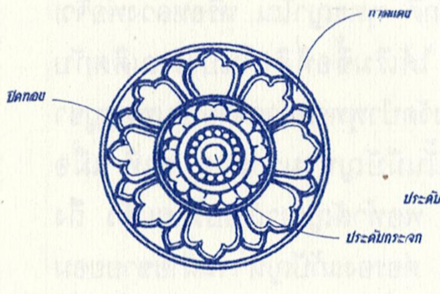
วัดป่าพุทธคยาตั้งอยู่ ณ ตำบลพุทธคยา เมืองคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย ในสมัยพุทธกาล สถานที่ตรงนี้คือตำบลอุรุเวลา-เสนานิคม แคว้นมคธ ทางฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเนรัญชรา ติดกับสถานที่ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณขององค์สมเด็จพระพุทธเจ้า อยู่ห่างจากต้นพระศรีมหาโพธิ์ประมาณ 200 เมตร รั้วสถานที่ตรัสรู้กับรั้ววัดห่างกันประมาณ 10 เมตร มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 2 ไร่ 19 ตารางวา เป็นวัดที่ตั้งอยู่ใกล้ต้นพระศรีมหาโพธิ์มากกว่าวัดอื่นๆ จึงเป็นสถานที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรม

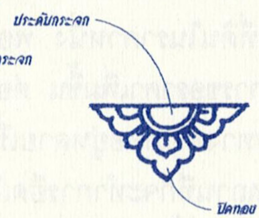
วัดป่าพุทธคยาเป็นวัดไทยที่เกิดจากการนำของพระเดชพระคุณพระครูพุทธบาล (พระอาจารย์พนมศักดิ์ พุทธญาโณ หรือหลวงพ่อจิ๋ว) คุณพายัพ คุณพอฤทัย ชินวัตร ได้เริ่มซื้อที่ดินในบริเวณติดกับพุทธคยาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 เพื่อสร้างวัดป่าพุทธคยาถวายเป็นพุทธบูชา ในการดำเนินการซื้อที่ดินสร้างวัดนั้นมีปัญหามากมาย อาทิ เมื่อตกลงกันว่าจะซื้อที่ดินในราคาหนึ่ง พอทำสัญญาเรียบร้อยแล้ว ถึงเวลาจะไปโอนก็มีการขอราคาเพิ่มขึ้น ต่อรองแก้ปัญหาจนฝ่ายขายยอม ทั้งต้องต่อรองกับทางอำเภออยู่หลายเรื่อง จะโอนก็โอนไม่ได้ เมื่อโอนไม่ได้เจ้าของสถานที่ก็จะทำการยึดเงินมัดจำ หรือไม่เช่นนั้นผู้ซื้อต้องจ่ายเงินให้เจ้าของที่ทั้งหมด เป็นต้น

วัดป่าพุทธคยาเป็นผลงานในสไตล์ศิลปะไทยล้านนาประเทศไทยแท้ สร้างและออกแบบโดยช่างฝีมือจากล้านนาโบราณ มีรูปทรงประณีตงดงาม สมเกียรติที่จะนำถวายแด่องค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึก



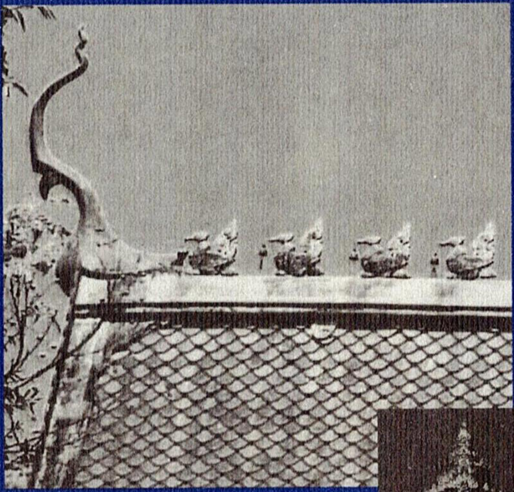


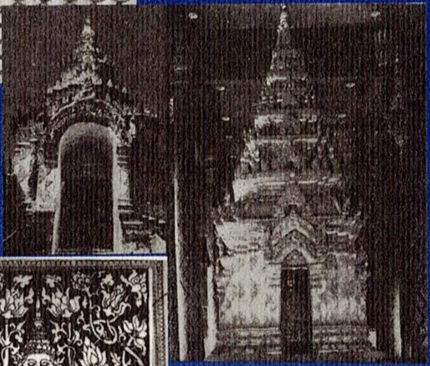


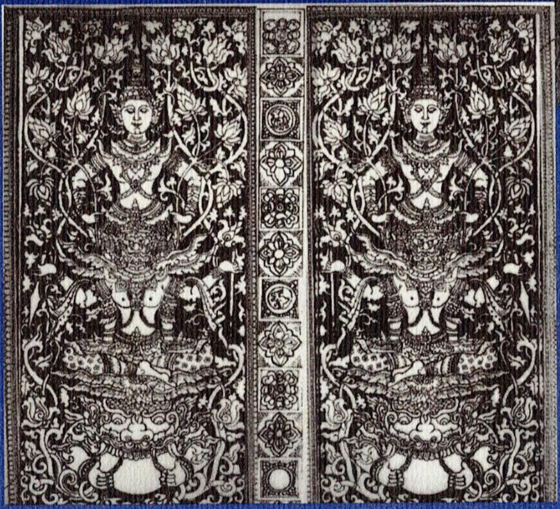


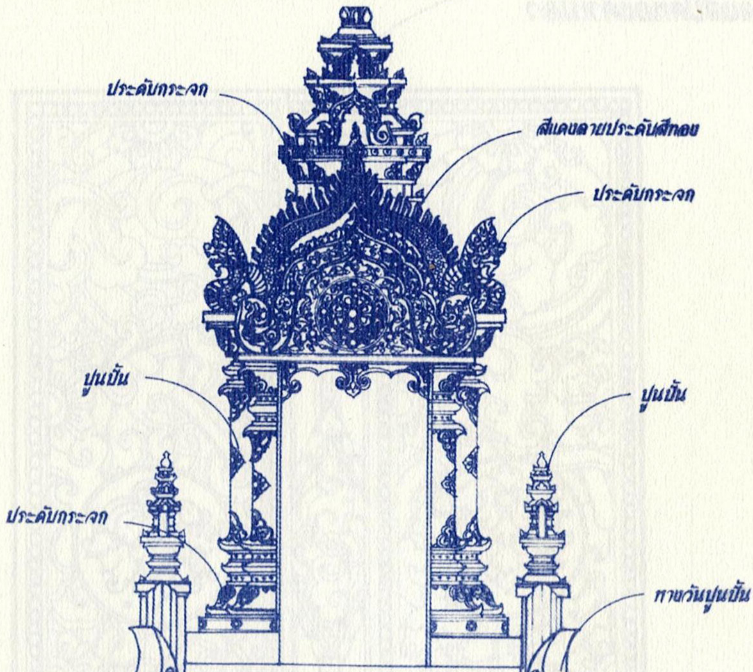
ในการแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น คุณพายัพ ชินวัตร ได้เข้าไปช่วยดำเนินงานการแก้ปัญหาทั้งหมด รวมระยะเวลา 5 ปีโดยประมาณ จึงได้ที่ดินเรียบร้อย และได้ดำเนินการก่อสร้างวัดป่าพุทธคยาเพื่อเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม สร้างบารมี และเป็นส่วนสำคัญในการนำพุทธศาสนากลับไปยังพุทธสถานอันเป็นที่ตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้าโดยแท้

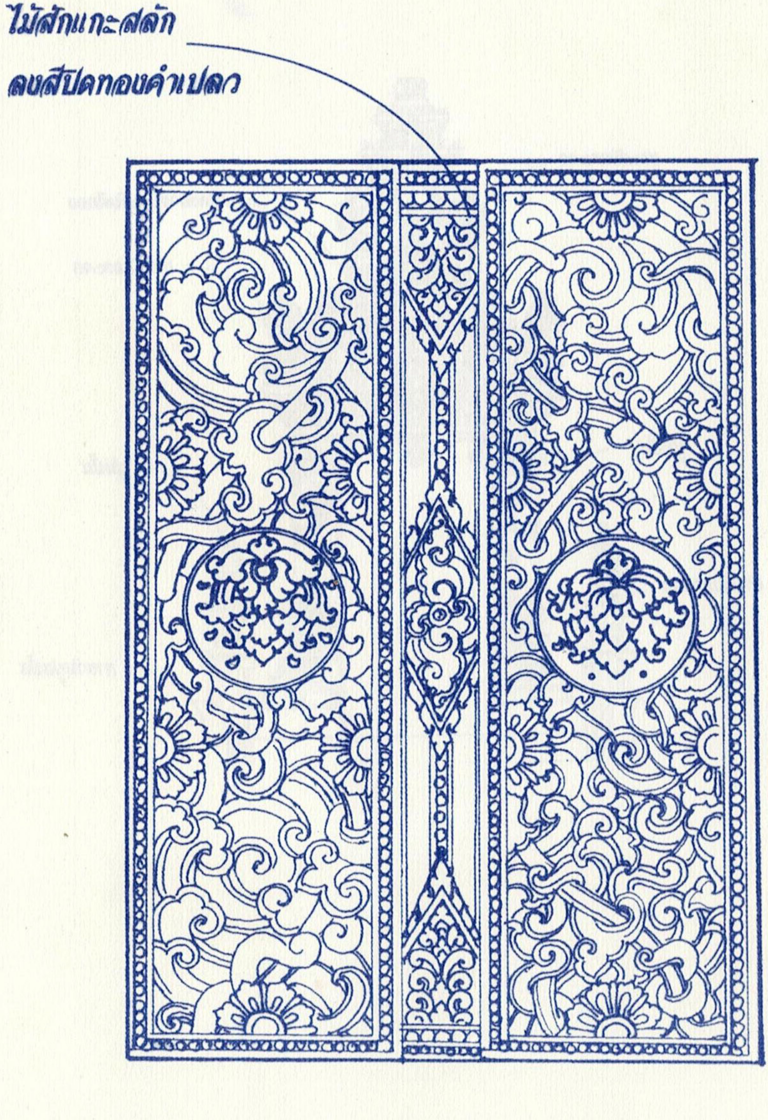






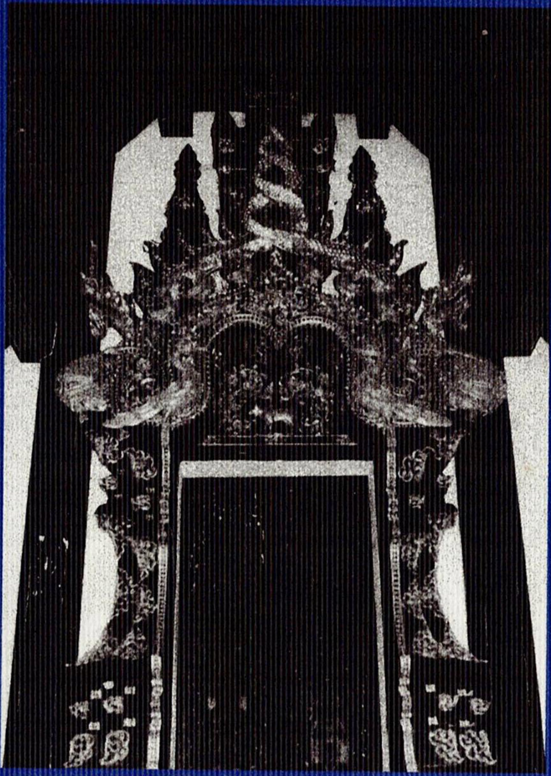


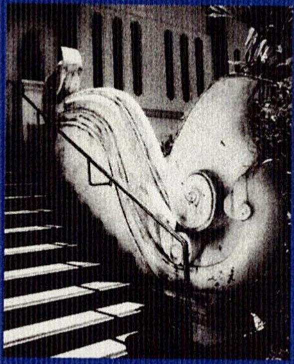

ประดับกระจก
สีแดงลายประดับสีทอง
ประดับกระจก
ปูนปั้น
ปูนปั้น
ประดับกระจก
ทางวันปูนปั้น


ไม้สักแกะสลัก
ลงสีปิดทองคำเปลว


มหาวิหารล้านนา วัดป่าพุทธคยา







ISBN : 978-611-90032-1-7

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

พายัพ ชินวัตร

และทีมงานบริษัท "บริษัทสตารอฟ เมดดิคอล สปา จำกัด"

ประสานงานการผลิต

ธาราพร พิภพโสภณชัย

ควบคุมการผลิต สัมภาษณ์ เรียบเรียง

ภูผา ฟ้าดอยอินทนนท์

พิมพ์ที่

บริษัทธนภัทร (2006) พริ้นติ้ง จำกัด

37/1 หมู่ที่ 14 ตำบลบางแม่นาง

อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140

โทรศัพท์ 0-2833-1489

E-mail: ratee_p@yahoo.co.th

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90

ถนนบางนา-ตราด กม. 4.5 แขวงบางนา

เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8222 ต่อ 8380

โทรสาร 0-239-8356-9

"อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" คนเราจะมีสุขภาพดี ต้องมีจิตใจดีและร่างกายดี **"ร่างกายดี" คือการที่ไม่มีอาการเจ็บปวดใดๆ เกิดขึ้น** หากมีอาการเจ็บปวดเกิดขึ้นไม่ว่าบริเวณใดก็ตาม จะเป็นสัญญาณของโรคทั้งปวง

อาการเจ็บปวดเริ่มต้นจากการ

เจ็บ → ปวด → ปวดเจ็บ → เจ็บทรมานจนถึงที่สุด

สาเหตุของอาการปวดมี 3 ประการด้วยกัน คือ

1. เลือดเดินไม่สะดวก
2. การเคลื่อนไหวของลมภายในร่างกายเดินไม่สะดวก
3. การเคลื่อนที่ของกระแสไฟฟ้า (เส้นประสาท) เดินไม่สะดวก

จากสาเหตุและอาการทั้งหลายที่กล่าวมานี้ เป็นเหตุทำให้ **"เกิดโรค"** การพัฒนาของโรคต่างๆ ก็เริ่มต้นจากการปวดเหล่านี้เอง หากมีการรักษาจากเหตุก็จะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีเป็นปกติสุข

ZDAROV
Medical Spa

"บริษัทสดารอฟ เมดดิคอล สปา จำกัด" เป็นผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรคปวดกล้ามเนื้อทุกชนิด ตลอดจนอาการปวดเรื้อรัง โดยการนำหลักการแพทย์เข้ามาร่วมในการรักษาผสมผสานกับนวัตกรรมใหม่ มีเครื่องมือนวดที่ทันสมัยปลอดภัย ไม่เหมือนใคร แต่ได้ผลชัดเจน

สนใจรับการรักษาหรือติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ บริษัท สดารอฟ เมดดิคอล สปา จำกัด เลขที่ 2/262 อาคารณุศาศิริ แกรนด์ คอนโด ซอยสุขุมวิท 42 ถนนสุขุมวิท แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 0-2712-4222 โทรสาร 0-2712-1910

"มูลนิธิพายัพ ชินวัตร" ส่งเสริมอัจฉริยะและผู้มีคุณธรรม ตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 28 เมษายน 2548 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสาธารณกุศล ส่งเสริมช่วยเหลือผู้ที่ยากไร้และผู้ที่มีความรู้ความสามารถอันจะทำให้เกิดความเจริญแก่ชาติบ้านเมือง และ**จากแนวคิดที่ว่า ประเทศใดเมืองใดเกิดอัจฉริยะขึ้นสัก 1-2 คน ประเทศนั้นเมืองนั้นก็จะเจริญรุ่งเรือง** เช่น ในอดีตมีพระพุทธเจ้าเกิดมาหนึ่งพระองค์ทำให้โลกมีสันติสุข ในประวัติศาสตร์มีบุคคลเก่งสามารถทำให้โลกเปลี่ยนแปลงไปได้ เช่น ประเทศไทยมีสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ต่างประเทศมีบุเรงนอง กาลิเลโอ เซอร์ไอแซค นิวตัน อัจฉริยะเหล่านี้ทำให้โลกเจริญ และปัจจุบัน สหรัฐอเมริกามีบิล เกสต์ บางประเทศมีสินค้า เช่น ประเทศฟินแลนด์ มีโนเกีย ทำให้ประเทศเขาเจริญ เหล่านี้เป็นต้น

ผมจึงมีแนวคิดว่า **"ถ้าเราส่งเสริมคนที่กำลังมีความรู้ความสามารถให้เป็นอัจฉริยะให้ได้ไม่ว่าทางไหนก็ตาม และอบรมบ่มนิสัยเขาให้เป็นผู้รักชาติและเสียสละ มีคุณธรรม ช่วยเหลือบ้านเมือง ศาสนา อนาคตข้างหน้าบ้านเมืองเราจึงจะเป็นสุขและมีความเจริญ"**

ผมจึงอยากให้ผู้สนใจที่จะร่วมกับเราสนับสนุนหาอัจฉริยะและสนับสนุนให้เขาเป็นผู้มีคุณธรรม โดยติดต่อเราหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

"มูลนิธิพายัพ ชินวัตร" เลขที่ 2/256 อาคารณุศาศิริ แกรนด์คอนโด ซอยสุขุมวิท 42 ถนนสุขุมวิท แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 0-2712-4222 (คุณฉันทิดา กรินพงศ์) โทรสาร 0-2712-1910

อนุสรณ์ แม่ชี คำนวน ภักดี
๔ เมษายน ๒๕๕๓